第二篇

五臟與情志

摘自二〇〇八年『傷寒雜病論慢慢教』課程第四段贈送課

部分內容摘自二〇〇六年中醫基礎課

木蔓延也金來制
魂耗散兮魄亦傷

情志與五臟神的對立關係

我想，一般學中醫的人，也會知道最基本的什麼「大喜傷心、大恐傷腎、大怒傷肝、大悲傷肺、憂思傷脾」……之類的江湖俗話。可是，我們拿來篩選一個人「有沒有情志問題」的標準到底在哪裡？

當一個人沒有大喜、大恐、大悲……這種種情緒的時候，這個人是不是就算是沒有情志問題了？這個人的疾病是不是就可以不要考慮心理因素？

而且不少老師在教這個的時候，每一種情志前面，還要刻意加個「大」字，好像小喜小悲就不傷一樣？

我倒覺得，從我遇過的一些經驗來說，不少隱隱約約的小情緒，搞到螞蟻咬死象的例子，還真不少。

如果只是「沒有激烈的情緒大刺激、大波動」，我們就說一個人「沒有情志問題」的話，我會覺得，這樣的標準**太鬆了**。

而且，「情志」在《黃帝內經》裡講得很單純，就五種。但這五種，只是依據五行的調性，所提出的一種類似「提綱」的東西，其實，與它同質的情動（emotion）模式，可以展現的花樣是非常多的。

所以我想要重新定義一下所謂的傷肝、傷腎……這樣的情感或者心理運作、行為模式，到底是怎麼樣的一種存在，然後再來談一談疾病跟情志的互動關係。

肝、心、脾、肺、腎，這五臟，以屬性來講分別是木、火、土、金、水，我們說五臟跟六腑不一樣的地方，是**五臟藏精**、**五臟藏神**，這是五臟有而六腑沒有的。

臟者「**藏**」也，肝臟裡面所藏的某種精神能量，我們稱之為「魂」，而心藏「神」、脾藏「意」、肺藏「魄」、腎藏「志」，人類的五種精神能量是和五臟共鳴的。

然後，又有五種情志，是會傷害這五個臟的，傷肝的是**怒**、傷心的是**喜**、傷脾的是**思**、傷肺的是**悲**、傷腎的是**恐**。

《素問．宣明五氣篇第二十三》說：「五精所并：精氣并於心則喜，并於肺則悲，并於肝則憂，并於脾則畏，并於腎則恐，**是謂五并**，**虛**而相并者也。」這些情緒會侵吞一個臟，都是五臟「**虛**」了才會發生的現象，五臟中所藏的「神」：「**神魂意魄志**」是正面的力量，「**喜怒思悲恐**」是負面

的東西，這兩者是呈反比的對立之物，希望大家不會搞混。

我不曉得各位看到這樣子的五行五臟和五種情志的對應，會不會覺得「蠻不能信賴的」？各位看到「想事情會傷脾」、「高興會傷心」這種說法的時候，會不會有「沒什麼真實感」的感覺？是不是還是會有所懷疑：「這之間果真有什麼相關性嗎？」

我也並不想當一個強迫宣導教義、洗腦大家要相信中醫的人，所以，我也只能把我所知道的部分，跟大家說一說……在整理了五行的能量特質和各類情志的能量特質給大家之後，或許我們會比較合情合理地理解其中的關聯性，這樣可能比直接叫大家接受古書的口號標語要來得有感覺一點。

如果要說臺灣人的現狀的話，我想，我們都知道，臺灣人是全地球腎臟最差的一群島民、洗腎比例最高，可見得我們臺灣人都是活在一個很傷腎的狀況之中，爲什麼我們活得這麼傷腎呢？

在我的觀察，會認爲有很大的情志問題存在於其中。

臺灣人腎第一爛、肝第二爛。那我們先來看看，爲什麼我們活得這麼傷肝？

當然，不諱言，我們農藥用得很猛，我有個表妹她是吃素的，從前她在美國的時候，可能一天睡六七個小時就睡飽了，她有次來臺灣學中文，待了兩個月，這兩個月都吃臺灣的素菜，這段期間她每天就要睡八九個小時才睡得飽，恐怕我們素菜裡面含的農藥還是太高了，肝臟的負擔很大。

像古醫書裡，這種事情幾乎是不會提到的。我們現在都知道肝的機能是負責幫身體解毒，可是你把整本《黃帝內經》翻遍了，恐怕是找不到關於「解毒」的論述，因爲古時候沒有這種污染，古時候的人，又沒有抗生素又沒有農藥又沒有其他亂七八糟的那些東西，他吃一輩子，也耗不盡肝的解毒機能啊，可能古代中國人一句話「肝主疏瀉」——把不需要的東西排掉——就好了。現代人的話，肝就被操得很慘了。

有人說：「你叫人吃肉，肉不是很毒嗎？」當然肉也蠻毒的，現在雞啊豬啊，激素、抗生素都打進去。可是哦，植物中的農藥，對人體來講，其實比激素、抗生素更不容易承受。所以以一個人身體的容受度來說的話，農藥的毒性是比激素、抗生素大的。

其實我在臺灣都已經很少吃素菜了，但我還是常常一天要睡八個小時以上，可是我在美國的時候，每天睡五六個小時就夠了，可見我們的各種食物帶給身體的負擔還是蠻大的，這一類的事情、硬體的問題，或許食物挑好一點的吃，就可以解決。

現在的麵包其實也非常的怪。從前的麵包廠，你如果經過，都會聞到很香的烤麵包的味道；可是現在的麵包廠，即使是忠孝東路上看起來很豪華的麵包廠，你在他出爐的時候，有機會經過你去聞聞看，那個味道很奇怪，不像是食物的味道。聽說現在的麵包都要加一種類似發泡劑，很像石化工業原料的東西，這樣子麵包才會非常軟、非常綿細，所以外國人來臺灣，都會說「臺灣的麵包怎麼這麼好吃？我們美國吃不到的」，我美國的家是住在拉斯維加斯，是沙漠地帶，濕度平常是接近於零的，可是我們家裡在美國買的一片麵包放著，兩天內一定發黴，我小時候的麵包也都會發黴。而現在，有一次在便利超商買的麵包，梅雨季節，我就晾在外面在屋沿底下受這個雨氣，看它什麼時候發黴，結果：整整兩個禮拜，不發黴！現在的麵包已經驚人到這種境界了，萬年不朽了，有可能很毒。

或者是，有一些人的癌病，是因爲藥物的關係造成的，比如說過大劑量的西藥、營養補充品、農藥等致癌物質造成的，這些，我大概都不會很強烈地否定它。

「會得到重大疾病的原因，只有情志」這種話，我不敢說得那麼絕對，只是在諸多的因素裡面，我想情志也是「不要忽略它會比較好」的一個致病因素之一。

現在可能大家醫術都還在初學的階段，感覺還不強烈，像我們現在學《傷寒論》治感冒，脾氣好的人跟脾氣壞的人，得桂枝湯證，都是用桂枝湯，好像不大需要考慮情志不情志的問題，

可是，如果哪天治到雜病、慢性疾病，情志的問題就會佔到一個非常主導的地位，甚至可以說，有些人的宿疾，那個人的個性如果就是那樣不改的話，光是用藥，恐怕沒辦法幫到太多，所以，它還是一個跟疾病有重要相關性的因素，需要加以考慮。

當然，還是有很多因素是我也不在行的，要考慮也不知道該如何考慮，比方說風水問題、八字、流年、前世因果……這些我都不會，沒辦法考慮進來。但至少，清清楚楚在影響我們身體的情志，可能我們正面一點來面對它，會比較好一點。

像是讓人覺得比較恐怖的幾種慢性疾病，比如說癌病，癌病是不是跟情志有關？即使我們說大悲傷肺，是不是一個常常在哀傷、落淚的人，就比較容易得肺癌？這個我也不太能確定。雖然我不能確定、不敢講絕對，但往往，還蠻能看到一些相關特質的。

肝藏魂・怒傷肝

如果我們把造成人類疾病的一個重要關鍵之一，情志，用一種很籠統、粗略的方法帶過的話，我們一般認為傷肝的情緒，是「憤怒」對不對？

比如說，「大怒傷肝」這件事情，在我們的身體上是非常好檢測的，如果我們生氣、真的很氣，氣一次之後，在一小時內，馬上就會把到自己的肝脈有一個突出來、尖尖的點。尖尖的浮脈就是這個臟在上火、在發炎了。很生氣一次，大概就把得到肝脈變得尖尖的，這個尖尖的肝

脈可能要花四五天到一星期，才會慢慢平復到原來的狀況。

我們學把脈的時候，有時候幫人把脈，就會知道這個人「兩天前生氣了」，這個人可能會覺得我們好厲害，可以知道這麼多事情，可是事實上只要抓得到這種脈的調性，大概就可以知道對方這個脈象「有點尖但不很尖」的狀況，是表示他兩天前生過氣，脈從兩天前的最尖慢慢到兩天後的有點尖。一旦把到過一兩次之後，這個調性你會覺得非常好抓。

這個浮而尖，表示肝上火的脈，如果去吃疏肝清熱的藥，比如說吃加味逍遙散，可能也要吃好幾天，這個脈才會恢復到本來沒有上火的狀態。學了中醫之後，就會覺得：「人真的不能生氣。」因爲生一次氣，就要耗損五天份的加味逍遙散，會讓人覺得情志是很讓人受傷的，因爲肝上火就會讓肝短命，五臟都是愈燒愈短命的。

那麼，如果是生氣時候罵人、發脾氣，跟大怒的時候生悶氣、臉色鐵青但悶在裡面不表現出來，哪一個比較傷？

生悶氣比較傷。

生悶氣的時候通常會記恨對方記得更久，那個影響會更嚴重。若我們隨便地把它數值化、沒有任何科學依據地數值化：如果發怒傷肝的程度是一的話，或許生悶氣的記恨傷肝，它的程度有超過三。

而，如果一個臟器出問題了，它也會回饋到情志上。肝不好的人，就會變得易怒、容易跟人拗辯。

像小黃助教，是得過一場大肝炎，後來給一個中醫治好了，才開始學中醫的。而小黃助教的朋友就說，他在得肝炎的前一年，就開始脾氣變得很壞，動不動就會跟人起爭執；而他自己是說，在得肝炎之前，他常常會脇痛，有一種「被迫害妄想」的現象，這是《內經》說的：「肝病者，兩脇下痛引少腹，令人善怒，虛則……善恐，如人將捕之。」再過了一段時間之後，才得肝炎的。也就是在西醫的指數上驗得出肝炎之前，在肝炎具象化（manifest）到「陰」的世界之前：在「陽」的層面，能量的世界，一年之前，就已經開始有徵兆了。

不過，你也可以質疑啊：受迫害妄想這件事，在《黃帝內經》裡頭，也可以是膽病、腎病，也可以是被秋氣所傷，相對應關係是多向度的，而基本定義上，「恐」又是最主要的傷腎情志，不是對應到肝的。是不是會讓人覺得：《內經》說的這種相關性，實在是鬆散、矛盾、不嚴謹？

就像有一個練氣功的人，他因爲跟一些另類療法的人認識，所以他們就常常幫他拍能量照片，看到他練功治肺病，隨著功力的累積，肺裡面愈來愈多光點，表示這個人的身體有愈來愈多好的能量。可是，有一天呢，他們幫他拍照的時候，發現他的肺整個黑掉了、光點全不見了，一問之下，才知道這個人前一天跟太太大吵了一架，就一身功力散盡了。所以，我想情志的調理還是很重要的，不然一身功夫又怎樣？一個不小心，還是一樣就會走火入魔。情志的重要性，

我們姑且先這樣講。

但你也可以說：不是講「大怒傷肝」嗎？這會兒怎麼又傷到肺去了呢？

單一的情緒發動，有時就是這樣難以給它一個絕對正確的位置來安放。所以，我想，還是以五行的調性，來談一談「最大公約數正確」的情志與五臟能量共鳴的相關性好了。

其他的許許多多例外，也只好承認它們的存在，承認：除了情志之外，還有很多其他具有影響力的因素。

我們肝臟所藏的是什麼？是藏「魂」。

傷肝的情志，是「怒」，這個「怒」，可以說只是一個代表詞，如果我們能了解到肝的能量狀態、肝藏的「魂」是什麼東西，就會發現：除了怒之外，得能傷肝的東西，還有很多。

風氣・木氣・勾芒氣——象徵物的誕生

肝這個東西的「情志」，我們中國人的《黃帝內經》是以「怒」來做為一個代表的話，到底它本身的「能量」，是一種怎樣的調性？

首先，一個人會發怒，代表這個人對這個世界是「有所要求」的對不對？他希望這個世界

肝這個東西的「情志」，我們中國人的《黃帝內經》是以「怒」來做為一個代表的話，那麼

要合他的意，但這個世界偏偏不合他的意，所以他要發怒。

所以，肝的能量，本身帶有一點「控制」的調調，人想要控制外在環境的這個「控制欲」，這包含在肝本身能量的調性裡面。

肝的這個能量調性，如果我們用「五行」來說的話，五行裡的「風木之氣」是什麼樣的一種氣啊？

清代的唐容川就說，風氣這個東西是**水跟火兩種元素的交融之氣**，怎麼講呢？《尚書》說「**木曰曲直**」，中國人的五行神裡又說木的神是「**勾芒**」，「曲直」跟「勾芒（萌）」的意思，大家有沒有發現在這些不同的典籍裡面，他們的說法是一樣的？曲跟勾都是彎彎的線；芒跟直都是直線。

也就是說，風木之氣，本身是一個直線跟曲線的排列組合，所以如果要在大自然中選一個象徵物代表它的話，就好像一個植物，它剛發出來的苗是直線，可是長出來的葉是彎的，以「**文學上的**」**象徵物**來講的話是這樣子。

古代中國人想要掌握的，是一個形而上的、有點像數學的畫面，可是在那個時代，沒有辦法用電腦程式畫給我們看，如果畫出來了，可能是一種很像是今天的「碎形圖」（fractal）的東西，所以就只好在大自然中尋找象徵物來呈現他們所說的「曲直」或是「勾芒」的狀態。

清末的唐容川就說，比如說空氣的對流，如果底下有熱空氣、上面有冷空氣，這樣形成一個像颱風的東西的時候，這個熱空氣就會從冷空氣裡面找一個地方鑽上去，鑽上去的時候就是一個「芒」的現象，像是草木發的芽，然後帶動空氣的擾動，形成旁邊的圈圈的時候，「勾」的現象就出來了。又或者說，熱氣團跟冷氣團遇到了，在接觸面一定會產生對流，對流就會產生一種捲捲的、大圈圈捲出小圈圈……這樣調調的東西，同一個調性的東西像這樣**不斷複製它自己**、向旁邊捲繞蔓延的這種狀態，跟樹木的根、枝也很像不是？

今天電腦畫出來的「碎形圖」，這種不斷複製自己、擴展的畫面，古時候的瓷器上也有類似的構圖，叫「蔓草紋」、「唐草紋」，象徵生機和繁榮。希臘神話裡頭，可以湧出各類美食的***cornucopia***，豐饒之角，也是羊角的形狀，勾芒之形俱全，和中國本草學的象徵物一樣。

以季節而論，這，當然是對應到春天啦。

而以中醫的病理學來說，今天說的病毒，古中醫書往往就稱它爲「風氣」、「風邪」，因爲它進入人體之後，也是不斷會複製自己的。「**春之為言蠢也**」，好像小蟲在蠕動，生命狀態具有這樣的調性，我們就會給它安上這一類型的象徵物。

如果我們要說地球爲什麼會有風、颱風形成的時候爲什麼會旋轉？那是因爲地球繞著太陽

公轉，自己也有自轉對不對？而星球爲什麼會轉動？宇宙中的星球本來是有慣性的，如果有一個星球在移動，本來都是走直線。可是星球跟星球之間又有萬有引力，彼此之間會相吸，所以直線被拉偏，到最後就變成這樣繞著轉了。直線，放射狀的運動比較歸類於中國人說的「火」，相吸的引力比較歸類於「水」，所以中國人就說，木，或者風，或者說「勾芒」、「曲直」這個元素，它是**介於水、火之間的一個狀態**，是**陰陽相會時發生的一種現象**。

中國人的五行相生，又說「水生木、木生火」。如果要找一個象徵物的話，大概就是：植物會吸水，行光合作用，長成一棵大樹，然後就可以點火把它燒掉。「木」就是一個從水轉化成火這樣的一個中間的狀態——古人大概是這樣選擇這個象徵物的。

當然，你也可以跟我槓：樹木不是長在土裡的嗎？爲什麼不說「土生木」？

如果要打辯論戰，是不是我也要回嘴：「前陣子警察不是才抓到有人在水耕大麻的嗎？而且，水耕番茄長得比土耕的更大叢耶！所以『水生木』比『土生木』正確！」

老實說，這種爭論，沒有意義。

因爲，我們中國人的學問，在最基礎的地方，就是至爲「窘迫」的。這是一種先天的體質、宿命。

而我，也不想迴避、遮掩這件事了。

怎麼說呢？就以中醫爲例，那根本就不是古時候的原始人創造得了的東西。

西方醫學，是從原始人開始創造的，慢慢「進步」到今天的。

可是中國人的醫學，那是有某種太古超文明留下來的，或者有人說是外星人、開悟者，直接丟給我們的。它沒有西方文明的「進步」的過程，一開始就已經是完成品，而在這兩千年之間，漸漸在退化、劣化的一種存在。

我們照著《傷寒論》說的開藥，療效好到一般人都不能相信。今天的西醫藥，一千多年進步的總合全都加起來，所具有的總體醫療能力，還不到一本薄薄的《傷寒雜病論》的幾十分之一。網路上到處可以免費下載的《傷寒論》，裡面隨隨便便「一個方子」的療效，就是全世界藥廠花幾十兆美元的預算也研發不出來的東西！在人家是國家級預算都造不出來的東西，在我們是……「免費」耶……

這是**很令人尷尬的**事實：你比你鄰居帥一滴滴，大家還叫你「小帥哥」；帥到像金城武那樣，蔡康永說他是「外星人」！

中醫是這樣，中國很多其他的古代技術也是這樣。

中醫的古方派，或者說經方派的世界，一直以來，就是「technical knowhow」：我們知道技術上怎麼操作，但，其中的道理、跟無數個「爲什麼」，對不起，不曉得。

如果它是我們發明出來的，那我們當然就會完全理解它的原理。但問題是，它就不是我們

術上怎麼操作：但，其中的道理，跟無數個「爲什麼」，對不起，不曉得。

如果它是我們發明出來的，那我們當然就會完全理解它的原理。但問題是，它就不是我們這一期文明的人類所發明的！所以它只能是神話、神秘學。

像這麼一種噸位超重的大禮，忽然從天空砸下來給我們，你叫兩千年前的中國人類，怎麼接（to cope with）？

當然是完全無法理解啊！不要說是兩千年前了，以今天的科技水平，還是無法理解啊。

就算是勉強在操作它的過程之中，悟到了某個層面的真理，我們也會很尷尬地發現：以公元前的中國的科技水平，根本就還沒有可以用來描述這些理論的詞彙。

於是，只好，**儘可能用類比取象的方式，從已有的詞彙之中「借喻」**。

太古超文明落入原始時代，象徵物，是不得不用、沒有辦法中的辦法。

如果這個事件的本質是這樣子，那也沒什麼好找它麻煩的了。

必須是「五」行

那，所謂「五行生剋」，如果把這些象徵物拔掉，單以能量世界的狀態來講它，它的意義是不是也是通的呢？

也通。因爲我們的能量，在這個象徵符號的背後，某能量遇到某能量，真的會有調和或者受制約的狀態，或者在某個結構裡面，加能量進去它，就會生出下一個階段的結構出來。

以「木火土金水」的「相生」順序而言，比如說，在一個「潛在」的狀態「準備發生一個現象」之前，那個潛蓄能量的狀態，很像水，所以我們用水來代表它。然後等到這個東西產生了現象，就像樹木長出來。然後能量大放光芒的時候，很像火。然後它開始衰敗，轉折處有一種「什麼都混在一起」的狀態，那混雜的狀態叫作土。最後呢，分解完了，能量歸能量，物質歸物質，又淨空掉了，等待重新開始。那個「拆開、空掉」的狀態很像金屬，因爲金屬會反光，什麼光線都會被彈出來。象徵物的選取，就只是這樣而已。一年五季（中醫多一個『長夏季』屬土）的能量消長、物質宇宙的成住壞空，都還可以代入這樣的符號來作譬喻。

它是在講一個能量變化的狀態，而藉這些象徵物來講它，那這個能量的變化，在人體，每一個階段都是變化的一部份，所以我們說五行（ㄒㄧㄥˊ）爲什麼不唸五行（ㄏㄤˊ），因爲我們最好把它當動詞，它是五種「運行」的方式，所以念五行（ㄒㄧㄥˊ）。

所以，五行的生跟剋，你要純粹用形而上的哲學觀點思考它，也是可以的。只是我們有了金木水火土這些象徵物，講起來、或者在記憶上，會輕鬆很多。

或許是我這個人的標準比較鬆，我總覺得，中國人選的象徵物已經不錯了啦。有現成的象

徵物可以用，就用下去算了，聊到中醫，說「風氣在身體蔓延」固然是黑話，你要翻譯成「病毒在身體中如同碎型圖般自我複製」好像也沒有白話到哪裡去。

重要的是，我們對這個象徵物的本質稍有認識，能夠拿來用，也就可以了。

爲什麼我要花這麼多口舌來談「象徵物」的問題呢？

因爲，我個人覺得，我們中國人的學問，在這個點上，是很「險」的。

象徵物並不等於是真相，它只是幫助我們操作的一種「方便法門」。

中國人的五術，山醫命相卜，都要動用到象徵物。

所謂「巫術」，就是，在人類**了解真相之前**，暫時「**借用象徵物來操作真理的技術**」。

但是，在使用「象徵物」在操作的時候，我們是不是也能夠同時讓自己擁有足夠的心的餘地、隨時能夠提醒自己：「**其實我並不知道真相是什麼。**」

這一件事有什麼要緊？或許你會問。

那是因爲，如果我們不能夠**把「象徵物」和「真理」清楚地掰開**，不能夠區分這兩者的區別，就會被象徵物拖著走，而不斷地產生出雜種雜交的次級情報，把一門好好的學問大幅劣化！

第一次的使用象徵物，是面對那個不知道該怎麼講的宇宙原理，所作的類比；而第二次、第三次的使用象徵物，則是拿「看起來有相似性的東西」來類比第一次的象徵物，可是大家都

忘記了：第一次的象徵物，在本質上，就已經不是真理了。

講白了，就是會把「可驗證結果」的科學打低成「結果會怎樣都不曉得」的迷信！

比如說，相命的，可能會說：「你命中缺金，所以做金融業比較適合你！」對不起哦，五行符號的「金」這個象徵物所指的東西，不一定是對應到「金錢」的「金」上面去哦。

看風水的，有人說：「長男（震卦，爲雷）睡在西邊的房間（兌卦，爲澤），這樣子形成一個『雷澤歸妹』卦，都『歸到妹妹』去了，這樣會變人妖、同性戀！」歸妹兩個字是這樣子衍繹的嗎？

又或者說，我學姊他們家姓「解」，就有老師，教他們找一隻螃蟹來搥爛，好消災解厄。因爲「蟹」和「解」同音。

都好像有點在玩文字遊戲了。

中醫也一樣啊，說到要豐胸，學中醫的一定先想到「豐隆」穴；身體有哪裡下垂，就先想到用「升麻」。中國人的一味藥名，一個穴名，都是「大有深意」的沒錯，但在那層「深意」是什麼都還沒搞清楚之前，就已經先膚淺地以自由聯想的方式搞到次級情報大繁殖，是不是有點太急了？

執迷於象徵物的表層，這樣子扯著扯著，情報就劣化了。

可是哦，你說像前面舉的幾個例子，這樣子的做法，是不是必定就沒有效果？

不一定嘛，有時有效，有時沒效，很難講。」

但是，既然是「不一定」，就不能重覆檢證，不能「普偏性正確」地每一類狀況都有效，這樣就無法是「科學」，而這也可以反證：操作者所抱持的「理論」，是半真半僞的。

至於一般民眾做的什麼五行蔬果汁，說什麼五種顏色的果菜可以各入五臟來補益人體，那是已經劣化到極點了，從傳統中醫的角度都沒辦法談這件事了，因爲根本就**沒有這麼一回事**可談。就算是亂搞五行，道教養生方的極限差不多就只到「東西南北中」五方之靈「人參、芝麻、菖蒲、地黃、黃精」的程度，和生吃蔬果還是沾不到邊。

張仲景的《傷寒論》醫學，是科學，因爲只要證狀和書裡寫的脗合，開下去的方，一定有效，但是現在外面一般執業的中醫，開的方子，有時很有效，有時無效，那就不是科學，而是賭博，是江湖術士。

如果說古方派的中醫**操作技術**是「真傳」，那麼，後世方派的「**後設理解**」，在相比之下，「假傳」的成分就很多。象徵符號的「情報劣化」的情形蠻嚴重的。

可是，學習後世方派的學習者，卻很不容易看出自己所學的是「假傳」。因爲後世方派的整個系統，已經自我合理化得很刁滑了，學習者在接觸它的時候，很容易以爲它說的那些就是真

理，而不能夠發現那只是象徵符號，而且是錯誤很多，三度、四度劣化過的象徵符號。

比如說清代有一本叫作《溫病條辨》的醫書，現在很多人學中醫都要讀的，理面的方劑倒還好，大部分都可以用；但是，理論的部分，大概有三分之二都是假傳，都是作者胡謅出來的謊話。而竟然許多學中醫的人，還乖乖地都啃下去了。

當然，回過頭來，我還是要老實招認：即使我現在是在講解這個，我也不覺得已經把這些東西都領悟透澈了，我又不是外星人。我也只是很勉強地在對象徵物作一個整理、篩選，把一些劣化得太嚴重的部分剔除掉而已。

以我們目前的人類智能，面對大宇宙的真理、面對上帝，必須謙遜。

若不如此謙遜，就會拿著「象徵物」當成「真理」來招搖撞騙，變成神棍一枚、教主一尊。

我想，西方人的《聖經》，在觀點上會那麼討厭「巫人」、「巫術」的存在，並不是沒有道理的。因為，這一套系統劣化之後，會讓人愈來愈遠離真理，卻自以為掌握了真理，而愈來愈不謙遜。

這是學中國的學問的「險」。

想當然，你要古時候的人，完完全全就能夠以那個時代的科技水平來理解象徵物背後的意義，那也是不太可能的事。

而理解不了，卻又硬要自己接受，古人也就會刻意地去把它合理化來自我說服，比如說：金屬的東西可以把木頭砍斷，所以金剋木；水可以把火澆滅，水剋火；那土的生死操在樹木手上，沒有樹木把土抓住的話，可能一下子就土石流了，所以木剋土；金如果遇到火的話就會熔掉，所以火剋金；如果水太多的話，我們說「兵來將擋，水來土掩」對不對？水會被土吸掉，所以土剋水……或是像別的古書會寫

義，那也是不太可能的事。

而理解不了，卻又硬要自己接受，古人也就會刻意地去把它合理化來自我說服，比如說：金屬的東西可以把木頭砍斷，所以金剋木；水可以把火澆滅，水剋火；那土的生死操在樹木手上，沒有樹木把土抓住的話，可能一下子就土石流了，所以木剋土；金如果遇到火的話就會燒融掉，所以火剋金；如果水太多的話，我們說「兵來將擋，水來土掩」對不對？水會被土吸掉，所以土剋水……或是像別的古書會寫：「眾勝寡，故水勝火；精勝堅，故火勝金；剛勝柔，故金勝木；專勝散，故木勝土；實勝虛，故土勝水。」、「木得金而伐，火得水而滅，土得木而達，金得火而缺，水得土而絕。萬物盡然，不可勝竭。」之類之類的。

這些都是人類撐不住自己的頭腦狂問「爲什麼」，爲了應付應付而掰出來的答案啦。實質上沒多大意義。

講難聽一點，可能我們中醫，到今天的「醫理」，大部分也都是這樣子亂掰出來的，掰出來的理由，不是因爲「真的悟通了」，而是因爲「不理解，人會怕怕」。對治病沒什麼大用。今天的很多中醫，醫術這麼爛，就是因爲有不少人很用功地在理解「醫理」、「病機」、「藥性」，卻沒有想到，書上寫的醫理、病機、藥性之中，大部分是「假傳」。

那，中醫的「真傳」在哪裡？我說，就是照著《傷寒雜病論》**「抓・主・證」**、開藥囉。這樣就進步很快了。

像我上《傷寒論》解釋條文的時候，總是一而再、再而三地同各位說：我講的這些病機也好、本草童話故事也好，都只是「調味料」，不是真正的營養。只是為了大家的頭腦，有「不理解就很難接受」的習慣，所以只好硬的生出一套**暫時借用的邏輯**，來讓我們容易接受、容易記憶。**實際上有用的東西**，不是這些病機理論、本草理論，而是**「方證」**、**「藥證」**——什麼症狀要用哪個方、哪味藥——是**實際操作**層面的東西，而不是理論。

所以，對於五行的種種後人的詮釋，都不是那麼要緊，重要的是我們要知道：生命的動力形式，我們能夠把它分為五種階段，這是一點。

那，另外一點是：人的內臟一定要有「五」這個數字存在。

凡是高等生物，比如說高到像麻雀那麼高，我們也說「麻雀雖小，五臟俱全」，因為生物分化到一個階段以上的時候，如果內臟不存在五這個數字的話，生物會瓦解。

你知道「五」這個數字的特性是什麼嗎？五這個數字的特性就是，當你有五個點時，你就可以畫出：「每一個點跟其它的點都有連結」，當你把它全部都連起來的時候，你就可以製造一個能量的架構：我可以剋到一個，我也可以被一個所剋；我可以生到一個，也可以被一個所生、每一個臟與另一個臟，都有彼此呼應的路徑，而形成一個能量的網絡。這樣的話，某個臟

的能量太多，就趕快傳給下一個臟（A生B），下一個臟能量太多，又可以傳給下一個臟……這樣那個臟才不會爆掉。那如果這個臟它的生命活動太激烈，要讓它停下來，就會有一個臟可以剋（制約、調節）到它，那這樣子的話它才能夠調和。彼此像保險絲一樣，互相制約，調和。

所以「五」臟的作用，是因為唯有「五」這個數字使生命能量不斷流轉，而形成到處都通的結構，所以一定要五，三不行四不行六不行七不行八不行……往上往下找，千千萬萬的數字

的能量太多，就趕快傳給下一個臟（A生B），下一個臟能量太多，又可以傳給下一個臟……這樣那個臟才不會爆掉。那如果這個臟它的生命活動太激烈，要讓它停下來，就會有一個臟可以剋（制約、調節）到它，那這樣子的話它才能夠調和。彼此像保險絲一樣，互相制約、調和。

所以「五」臟的作用，是因爲唯有「五」這個數字使生命能量不斷流轉，而形成到處都通的結構，所以一定要五，三不行四不行六不行七不行八不行……往上往下找，千千萬萬的數字裡面，只有五可以做到這個互相呼應的結構。

所以上帝創造人，如果人的設定裡面沒有五個定點傳導能量的話，說不定那個試做版的人類兩天就爆炸了。一定要有那個呼應的結構，高等動物才能夠活。

那，我們說「五」這個數字會有**互相傳導呼應的「動態平衡」結構**，那麼，某個臟在生病的時候，是不是果然會有這樣的傳法呢？五行理論是不是一種空談的玄學呢？

你看哦：肝癌是肝陰實對不對？可是肝硬化、肝癌到後來，會變成腹水，那腹水不就是腎臟的問題嗎？肝陰實傳成腎陰實了。也就是說這個「陰實」它會傳往某一個方向。或者某某人肝火很容易旺，那肝火旺了不久之後，舌頭破了，心情煩躁，肝陽實傳到心陽實去了——它又往另外一個方向傳過去了。日本曾經有人誤以爲小柴胡湯是保肝藥，天天吃，結果肝陰虛到後來，肺也陰虛而自焚起來，死於間質性肺炎，這又是一個方向。或者什麼人好容易緊張，肝氣

不舒暢，緊張到後來，開始消化不良拉肚子，肝陽虛又傳成脾胃陽虛去了……這樣子講，各位大概可以知道「五」這個數字的意味了吧？陰陽虛實在某一種屬性的時候，五臟會挑一個方向傳過去，那是有某種程度的規律性的。

比如說某位前輩，有一次治一個心律不規則的患者，他就說：「這個心陰實是脾陰實傳過去的。」所以就開一小包幫脾胃清濕氣的平胃散，一包平胃散吃下去，十五分鐘，心跳就規律了。就是脾也可以傳心。從很多臨床實證，你會知道五臟的那個流轉是真實的存在，就會覺得說：的確，一定要「五」臟，多一個少一個都不行！

可是，我們中國人說「五臟六腑」，除了五之外，還有「六」這個數字，為什麼又多了一呢？

並不需要妥協的「五」與「六」

那，「六」是什麼東西？

六，分成三陰三陽，可以說是「風暑濕燥寒火」六氣，也可以說是人體的正六經。

姑且這麼說好了：中國人推衍八卦，太極生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦……照理說中國人習慣的表記法是是一種陽爻、陰爻、陽爻、陰爻……一種類似 101010 二進位的電腦表記法，

可是呢，當我們要把四象推成八卦的時候，發現：不對，人的身體，用八卦一路表記上去好像不對勁耶？也就是，人體做了一件八卦沒有做的事情。然後在核對這件事情的時候，發現說：哦！原來，「陰、陽」是一正一反，一路「正反」、「正反」那樣子分化下去，人會散掉。「正」跟「反」中間必需有一個正反相合的接點，要使「正力」和「反力」能協同運作，還要有一個「調和力」！所以呢，在四象變成八卦以前，就發現「太陽」跟「少陽」之外必需加一個「陽明」，然後「太陰」跟「少陰」之外要加一個「厥陰」，有「正力」（開）跟「反力」（闔）跟「調和力」（樞）三者，才能讓這個結構穩固不散。

於是就發現：陽的世界，「正」、「反」、「調和」，有一個三角出現，在陰的世界，「正」、「反」、「調和」，又有一個三角出現。——對不起，我這不是在講六腑，是在先講六經——然後這兩個三角，一陰一陽扣合在一起，人類的肉身才能穩固。這樣子調整出來的六道能量結構，也就是我們的六經（十二正經，手經足經合算一條而言）。

曾經有人問我：「是不是學中醫的人，也要學習《易經》，才能真的理解醫術？」

我就說：「其實我學習中醫到今天，可能是因為我只偏好方劑吧，目前不覺得和《易經》有什麼太大的關係。可能學針灸學到『靈龜八法』之類的東西的時候，會需要用到《易經》的表記法；但是在我們開藥的世界，所使用的陰陽、五行和六經的表記法，在理解和操作上，都是

可以和《易經》脫勾的。」

人體有人體的基本設定，不一定是完全扣合《易經》的表記法的。

就好像西方醫學是用另外一個視角在拆解人體，沒有誰比較對比較錯。

比如說我們的腎臟上面的腎上腺。那西方醫學就說：腎是泌尿系統，腎上腺是內分泌系統，長得靠在一起不用考慮。但是這樣講也對啊，沒有什麼好抗辯的，每一個不同的角度都可以形成不同的分類方法。那我們東方用能量的屬性來分類，這樣也是一個方法。沒有什麼對錯。我從來不覺得要跟西醫打架啊，那西醫用功能、細胞形質的屬性來分類，所以胰島腺跟腎上腺跟甲狀腺跟胸腺都是內分泌系統。

但腎上腺跟腦下腺，我也可以覺得它們的功用很不一樣啊，對我來說，會覺得腦下垂體是屬於六經的少陽經、腎上腺是屬於六經的少陰經，是天差地遠的存在。大家各自用不同的分類法、表記法，所以沒有關係，都可以。

而「六」的結晶，大家大概也不會覺得很陌生哦，因為在大自然之中，你看水的結晶就是六芒的，很多礦物的結晶也是六稜的。你會發現：一但進入「六」這個結構的時候，很多東西都會穩定下來。

所以一個人體要**生生不息地運轉**，需要「**五**」，然後呢，這個生命體需要**持久安穩**，就需要

「六」，這兩個數字都是高等生命體不可或缺的。

所以五跟六的義意就在這裡：像是**重疊在一起的兩個戲臺**，同樣是那個器官，在五的舞臺扮演一種角色，在六的舞臺又扮演著另一種角色。

你看哦：在六經裡面，凡是臟都在「陰」的地方對不對？比如說脾跟肺是「太陰」，心跟腎是「少陰」，心包跟肝是「厥陰」，因爲臟屬陰，腑屬陽嘛。

所以六經的世界裡面，六條陽經是腑，六條陰經是臟，也就是說，我們五行世界裡面的那個表裡關係，在這個六經的世界裡面又給了它一個不同的屬性，而這兩種屬性，都是對的。

我們看六經的分類，會看到「心包」跟「肝」是在一起的厥陰，「大腸」跟「胃」是在一起的陽明，「心」跟「腎」在一起成爲少陰，「三焦」跟「膽」在一起是少陽……怎麼跟我們五臟五行講的什麼「肝膽相表裡」、「脾胃相表裡」又不一樣了呢？

這兩樣東西是不可以妥協的，都一定要存在才行。

古方派的中醫診病，其實有分類的，要把「五臟」和「六經」分割開來看：哪一種病比較存在於六經？

以五行而論，我們說肝膽相表裡，屬木，對不對？肺跟大腸相表裡屬金，心跟小腸相表裡屬火，脾胃相表裡屬土，腎跟膀胱相表裡屬水。

可是，在六經的世界，這些對應關係又會重新洗牌、重新安置：太陽寒水氣是膀胱和小腸經，陽明燥金氣是胃和大腸經，少陽相火氣是膽和三焦經；太陰濕土氣是脾和肺經，少陰君火氣是腎和心經，厥陰風木氣是肝和心包經。

這兩個向度加到一起的時候，肺和胃就變成又帶有土氣又帶有金氣，膽、三焦、心包就又有木氣又有火氣，腎和小腸都是水火各半（所以人類關元和命門的能量同進退）……心、肝、脾、膀胱、大腸則是純火、純木、純土、純水、純金氣。

那，兩者是不是都對呢？麻煩的就是：它們，都對！也因爲它們都對，所以醫療的效果才會那麼好，因爲就是有這兩個不同的系統，彼此呼應，人才能夠活，少掉任何一個系統，人體都會失去平衡。

「六」的世界是如何在分類、運作的，如果學了《傷寒論》，感覺就會非常深刻，不過我們今天的主題是五行和五臟情志，就先知道「六」的存在就好了。

爲什麼不是「五臟七腑」？

可是，人體有十二條正經對不對？十二，是五加七，也是六加六，那麼我們中國人說人有「五臟六腑」，那五臟跟六腑加起來才十一啊！沒有補足「十二」這個數字，那這多出的一是怎麼來的？

為什麼不是「五臟七腑」？

可是，人體有十二條正經對不對？十二，是五加七，也是六加六，那麼我們中國人說人有「五臟六腑」，那五臟跟六腑加起來才十一啊！沒有補足「十二」這個數字，那這多出的一是怎麼來的？

其實，在馬王堆出土的古脈經裡面，他們只算人體有十一條經脈，少掉一條今天說的「心包經」。

當然，你說「心包經」它存不存在？是存在的，人體是有「心包」這個東西的。可是爲什麼五臟跟六腑加起來是只有十一呢？而心包，是三陰經之一，不是陽經，所以說它是「臟」而不是「腑」囉？那，我們怎麼不說人有六個臟呢？

這個問題，其實答案還蠻簡單的喔。就是：**中國人的五臟裡面說的「心臟」這個東西不在肉體上**。

中國人說的「心臟」是一個靈魂上面的器官，這個東西是沒有肉身物質的部分的，那「心」在肉身的對應點呢，就是「心包」，也就是說，我們肉體中在搏動的這顆心臟，在中醫比較古老的觀點裡面，有時會把它稱爲「心包」。

所以我們才會有一句笑話說：「中國人的心是正的，外國人的心是偏的。」因爲，中國人的觀點裡面，「心臟」這「君主之官」是在正中間的。就是說人的靈魂上有個器官，那個器官就是

我們英文說的「Mind」。如果要把它畫得更仔細，其實也畫得出來的。

這個東西，如果假設你的靈魂體跟你的肉身是重疊的話，「那個東西」好像一個很大的倒放的柚子，它從前胸後背都凸出肉身之外。那，要怎麼樣跟身體找到它的對應點？你們在看針灸的穴道，人體上半身會有些叫作什麼「靈臺」啦、什麼「神道」啦，就是「靈」什麼、「神」什麼那些穴，會把這個東西浮出肉身的交界點的那個圈圈勾勒出來。

那個東西才是中國人說的「**心**」。我們在喜極悲極、墜入情網、有強烈情緒的時候，你主觀的身體感也會曉得，那個情緒的能量是從前胸凸出肉身之外的。

至於「心跳」，中國人的《黃帝內經》說那是：「**胃之大絡，名曰虛里，貫鬲絡肺，出於左乳下，其動應衣。**」，認爲說人的胃氣通往這邊，然後才有這個跳動，可以感覺到它上面的衣服在震動。要是外國人看到這個說法，恐怕會覺得：「中國人實在太可笑了，怎麼會明明一個心臟在跳動，你說是『胃』的大絡？」

其實，這段話主要的意義是說，心臟跳動，要受到脾胃的後天之氣的支援，「絡」這個東西就是從脈上面分岔出來的東西。本來就不是說你的胃有一部份在跳動，不是的。那是指胃氣、後天之氣在支援著你心臟的跳動。在臨床上，這是真實的：你把脈把到一個人脾胃脈不見了，胃氣絕了，這個人就非死不可了。心脈、腎脈沒了反而不見得會死。

像有一味藥「麥門冬」，歷代中醫愈來愈發現它在治心肺方面的用途，它的藥性就是專門補強這個「胃之絡脈」的「虛里」。

那我們來看五臟對五腑：「心」跟「小腸」是相對的一表一裡，對不對？「肝」「膽」相表裡，「脾」「胃」相表裡，「肺」「大腸」相表裡，「腎」「膀胱」相表裡……

那第六個腑，是什麼呢？第六個腑到底是「三焦」腑還是「心包」腑？

十二經脈你扣掉五個臟之後，剩下來還有七個。那，七個，應該是「五臟七腑」啦？「三焦」也可以算一腑、「心包」也可以算一腑才對吧？

可是實際上，心包，因爲是對應到肉身的這個心臟去，所以心包到底是要算腑還是要算臟，就不知道了。因爲我們說凡是構造上兩頭通的就是腑，不通的就是臟：就像胃啊腸啊都是東西可以進去、出來，那你說一個人跳動的心臟，不是也有血進去有血出來嗎？它也是通的啊，它也具有腑的性質啊。

可是，在說明了「心」是形而上的東西之後，我們就會知道：要把「心包」跟「心」合起來，才算一個完整的臟。

「Heart」這個東西，在靈魂的部分稱之爲「Mind」（中醫說的『心』）：在肉身的部分稱之爲「心包」也就是我們左胸裡面在跳動的心。**人的心是跨到兩個不同次元的存在。**

這個觀念先有，你就不會覺得說怎麼「五臟七腑」要說「五臟六腑」？因爲「心包」代替了「心」在肉身之中虛懸的位子，可以狐假虎威一下，就不必算腑了。

剛剛講到「心包」的問題，傳統中醫書常常都在講啊，真正的「心臟」病，只要一發，病人就死。因爲如果那個邪氣真的可以攻到「靈魂的心」的話，立刻靈魂跟肉體會脫開，我們沒有辦法承受這個東西。可是現在有那麼多人都在得心臟病，怎麼都不死啊？什麼風濕性心臟病，什麼心臟瓣膜病，什麼心室肥大有的沒的……如果你不能夠知道「靈魂的心」跟「肉身的心包」是兩個層面的東西的話，你就會覺得中醫的理論充滿矛盾：「都說真心臟病一得就死，然後又有那麼多心臟病得了人還不死！」你會覺得很奇怪。

這倒不必奇怪，因爲它們說的是**不一樣的東西**。

像這個問題，其實歷代醫家，在民國之前，沒有很多人提出。爲什麼呢？因爲民國以前沒有西醫說的「心臟病」這個詞，也就是「心絞痛」這種病我們會把它稱之爲「胸痺」。那「胸痺」，在張仲景的書裡面有很完整的醫法，而那些醫法呢，會讓我們覺得：他在處理的是要把你心臟周圍的很多痰水拔掉。也就是說，如果你肉身的心臟有某些病變，那個肉身的心臟本身不一定是源頭，而是你肉身的心臟周圍有太多邪氣把它包住了，以至於它產生了病變。

經方派的人在用《金匱要略》治心臟病的時候，都有非常高的療效，可是大部分在做的，

反而是把心臟周圍那些壓到它的東西如何拔掉的事情。因爲在臨床上確實比西醫醫得好，不用動刀做支架，做人工瓣膜。所以，確確實實臨床有療效的事情，我們要承認它的價值。

而關於瓣膜病，還有另外一派的說法，會說：「心臟的**瓣膜**，其實是**和脾胃同進退**的。」西醫方面我也不是很懂，但好像是說：心瓣膜的組織，以細胞分化而言，和消化器官的組織是歸於同一類的，你要單單修那個瓣膜，就一點搞頭也沒有；要修就得把全身的這一類組織都一起補強、活化起來才行。而這麼一種理論，在張仲景的〈胸痺篇〉也可以看得到它的具體實踐，像桂枝生薑枳實湯或是枳實薤白桂枝湯，其中都有很明顯的一路藥是要讓脾胃運動起來的。枳實薤白桂枝湯證，張仲景乾脆就說「理中湯也能醫」了。

現代說的心臟病，大部分都不是中醫古書說的那個「心」得病。

那我現在再跳回「六經」的範疇來講：人的足厥陰肝經、手厥陰心包經在六經結構是一對的東西，都是「厥陰」。

也就是，如果你的肝很不好的時候——我們先不走五臟來講。如果走五臟來講，就是鄭曼青先生提出的：「現在這些心臟病啊，得了好久都還沒有死的，不應該叫作心臟病，應該叫作『心包絡病』，因爲這個心包絡是五臟裡面肝木生心火燒過來的。」這個是用五臟的想法來講六經。

——但是如果你用六經的講法來講的話，就是六經的每一條經，它都有管到人的身體的一**個區**

塊。比如我們說感冒一開始是太陽病，太陽經最先受邪，那這個太陽經的區塊可能是人的比較表面的區塊，那其他的經的區塊就更加地靠近裡面，比如說陽明區塊是肌肉和消化軸、少陽區塊是淋巴和神經和下視丘、少陰是心腎和神志的功能……而六經裡面最裡面的，就是厥陰經，厥陰經就是「肝經」跟「心包經」，那當你的身體以六經掌管的區塊拆解——說哪一條經的感冒會干擾到你的身體的哪一塊——就把人當成一臺汽車，這樣一塊一塊拆下來，先拆車門、再拆什麼……那到最後剩下「厥陰區塊」，剩下肝跟心包的時候，人體還剩下哪一塊？咦，就是這個膈膜到心臟下面這一塊，胸腔扣掉肺部剩下來的空間；也就是我們中醫說的「膏肓（廣義的）」區塊，「病入膏肓」的「膏肓」。

所以，搞了半天，這個厥陰病，就是這個膏肓區塊裡面有一堆亂七八糟東西，把這個心臟弄到不能跳。我這樣子講，是在說，如果要治這個心臟病，從六經裡面的厥陰下手也會有相當的治癒希望。就像美國漢唐中醫網站說，用厥陰經的代表方「烏梅丸」：『烏梅丸』的辨證點，你如果看到那個人的舌根有一塊黃胎，老是不退掉，那就代表他肉體的心臟被一層熱痰包住，在這種情況下，他就會同時具有糖尿病、心臟病、高血壓。」因為厥陰膏肓有病的時候，這裡面有痰。他說：「吃烏梅丸之後，這個人的心臟周圍的痰會從大便裡面排出來，然後這三個病都好了。」這就是六經的方子厲害的地方，從厥陰經打進去，就把膈膜之間的東西拿掉了。

我這裡是講一講心的概念，因爲這個概念，一直以來不很清楚。所謂「不很清楚」，就是有些老中醫還是會說：「中醫書講過啊，心是君主之官，不會受邪，所以現在還有那麼多心臟病，本來都是人類不應該有的，這些都是吃西藥毒出來的，被西藥毒了才有心臟病，不然的話君主之官怎麼可能受邪？」這個話其實講得有點偏掉，現在那些心臟病，漢朝的時候都有，就是《金匱要略》講的「胸痹」，只是那個東西在傳統的中醫思考不可以稱之爲「心臟」病，如此而已，只能稱之爲「心包」病。

可是這個「形而上的心」的觀念是比較傳統、古老的中醫有的，你要現在到街上隨便抓一個中醫來問：「中醫說的『心』是什麼？」「哦，就是心臟啊。」就這樣。

因爲，「心臟」是無形的、形而上的東西，而我們中國人不能開天眼看靈魂已經很久了，所以隨著時代的流變，大家當然是比較定著於有形的物體上面，所以漸漸的，到底什麼應該是心臟、什麼應該是心包，就不會那麼清楚了。

到了今天，等到西醫學傳進來了的時候，這個在跳動的東西，如果我們中醫學根底很深厚的話，這個在跳的東西，這個英文叫作「Heart」的東西，我們的中譯名詞會叫作「虛里」，對不對？「**其動應衣**」的「**胃之大絡虛里**」，就不應該叫作「心臟」。

可是，中醫也早就都搞混了，所以，看到解剖學上的那個在跳動的東西，也就說這個是「心

臟」。那也沒辦法，因爲中醫自己都搞混了嘛。

倒是日本人還很乖，你看日本人的小醫聖永富鳳寫的醫書，心跳很劇烈，他就寫「**虛里如奔馬**」，決不用「心」這個字。漢朝張仲景的《傷寒論》，辨證時說「心中」（肉體的食道的位置）如何如何、「心下」（肉體的胃的位置）如何如何……他的「心」的座標也不是在胸腔左側跳動的那一顆，張仲景用的也是形而上的心的概念。

那你說，在中醫古代解剖學，那個跳動的東西是不是叫「心臟」？的確是叫「心臟」沒有錯啦。可能在很早的年代就已經漸漸混淆了啦。因爲《黃帝內經》雖然講得很完美，可是最慘的一點是沒有附插圖，插圖都是後代的人補畫的。那你在人體上挖來挖去挖不到「心」，就只好拿那個在跳的東西叫作心臟了嘛。於是觀念就從形而上被打成形而下。

所以歷代的醫家，也有的把肉體的心臟叫作心，借《內經》裡「**膻中者，臣使之官，喜樂出焉**」的說法，以膻中作爲形而上的心；然後又把膻中和心包劃上等號，把心包當作形而上的心了。就像《難經》裡頭，心包和心的定義，就和我剛才講的是相反的。

不過，聽到這樣，我們也不必怕，知道有這麼回事，自己讀醫書的時候，能看得出某位作者要指的是什麼，也就行了。

那，接下來我們要講到五行的運化了。

我很想把五行教給同學，是因爲外面有不少醫術很厲害的醫者，我覺得他們的五行觀念，卻停留在一個不太完整說法，也就是停留在我的私房話說的「次級象徵物」的世界。

比如說有一位醫術非常高的醫生，他就說：「火的性子就是上升，水的性子就是下降，木的性子是擴張，金的性子就是收斂，土的性子就是穩定。」這你說他有沒有錯？是沒有錯啦，可是我總覺得這樣子講五行，有一點隨便。

如果你要把五行跟五臟以及情志的關聯性結合在一起的話，這個講法還是不夠完整的。

我很想把五行教給同學，是因爲外面有不少醫術很厲害的醫者，我覺得他們的五行觀念，卻停留在一個不太完整說法，也就是停留在我的私房話說的「次級象徵物」的世界。

比如說有一位醫術非常高的醫生，他就說：「火的性子就是上升，水的性子就是下降，木的性子是擴張，金的性子就是收斂，土的性子就是穩定。」這你說他有沒有錯？是沒有錯啦，可是我總覺得這樣子講五行，有一點隨便。

如果你要把五行跟五臟以及情志的關聯性結合在一起的話，這個講法還是不夠完整的。

風木之氣的調性與「魂」的定義

雖然古代中國人，象徵物的選擇，不能說是很「科學」，**只能說「很文學」**，但是這個象徵物，其實還是蠻有意義的。

比如說，木的特質是「如果不把它用一個花盆或是圍牆限制起來，它就會一直亂長」對不對？它的這個蔓延的特性，如果不給它一個「**分位**」的話，它就會撈過界。

一個人的木之氣如果不受克制、撈過界的話，我們就會說這個人很「三八」對不對？三或者八都是風木之數，三是木的生數、八是木的成數。什麼叫三八呢？就是對自己的老公笑得很甜、對別人的老公也笑得很甜；自己家的八卦要曉得、別人家的八卦也要去打聽……這就叫作三八，一個人分位的感覺已經消失了。要說三八有多傷肝？很不傷，是非常微不足道的。

但從這樣的一種形狀，一種「不斷複製它自己」的能量的狀態、走法，其實人類的木之氣，或者說肝藏的魂，就帶有一種「調性」，這個調性，就好像是：我們心裡面有一個願景或是夢想，我們要把它做成一個成果；在我們想像、思考的世界有一個什麼東西，我們要在這個物質的世界把它物質化成一個具體的成果。「夢想具象化」的過程，就是我們的風木之氣在運作的，要說複製也對，在「現實的物質世界」裡要複製出「我們心靈的、思考的世界裡的願景」。

比方說我是家裡面的爸爸媽媽，那我就會希望家裡面的小孩，想法、看法都要跟我一樣，這也是一種風木之氣的運作，向外控制、**想要複製出另一個自己**、希望別人相信我。

像昨天就有同學說：「老師啊，果然如你所說的，學中醫，不能要求別人相信啊。」他會這樣講，其實可能就是在家裡希望家人相信，可是複製失敗、遭到反彈，我們的觀念不容易複製到別人頭腦裡面的。

基本上是這樣的一個調性。

我們說肝藏魂、肺藏魄，魂跟魄，我們中國人在定義上是非常混亂的，因為魂魄這兩個字不是中醫獨有的字，玄學或是道家、神怪故事都有魂魄，所以定義得亂七八糟的，什麼死了以後清陽升上天叫作魂，陰氣掉到地下叫作魄……講得天花亂墜的，這還攙雜了民間信仰說人死了會去「地面之下」的「陰曹地府」的觀念……把很多東西弄得不容易定義。

但是呢，在所有這些混亂的定義之中，彼此矛盾的觀點我們都先暫時刪除掉的話，其實到最後的最後，大概，「最大公約數正確的定義」是這樣的：

一個人的精神能量，如果我們把它丟出來、用在身體之外的，叫作魂，比如說上班工作，

氣去做工作的那一份能量，就叫作「魂」；如果不丟出去、留在身體裡的，把它收在身體裡、

後清陽升上天叫作魂、陰氣掉到地下叫作魄……講得天花亂墜的，這還攙雜了民間信仰認爲人死了會去「地面之下」的「陰曹地府」的觀念……把很多東西弄得不容易定義。

但是呢，在所有這些混亂的定義之中，彼此矛盾的觀點我們都先暫時刪除掉的話，其實到最後的最後，大概，「最大公約數正確的定義」是這樣的：

一個人的精神能量，如果我們把它丟出來、用在身體之外的，叫作魂，比如說上班工作，花力氣去做工作的那一份能量，就叫作「魂」；如果不丟出去、留在身體裡的，把它收在身體裡、等死了以後再用的，叫作「魄」，大概是這樣。

留在身體裡不動用的能量結晶，叫作「魄」；像雲氣一樣，發出去用來具象化什麼事物的能量，叫作「魂」。

剛剛講的人體的風木之氣，就是人的魂之氣。

我們從前在出版社的時候，如果看到一個畫漫畫的人，一幅畫畫得特別傳神，出版社的人就會說「這有『入魂』喔」，就是指他畫這個畫的時候有把能量灌注進去；或者像微風廣場地下室有一家拉麵店叫作「魂麵」，就是號稱他們麵裡面有灌注這個魂的能量。

像這樣的東西，乍聽起來可能會有一點虛玄，但這樣一整套的象徵物，還是有意義的。

我們人體放能量到身體外面，要做出些什麼、具象化什麼，比如說我們工作，花了力氣得到的成果（可能是公司因此生產出商品拿來賣錢，我們也因此得到鈔票），這樣一個過程，在其

中流動的能量，就是魂。

這個能量，如果流動得順暢，長養得好，人的肝就會好；如果被傷到了，肝就會受傷。

教你如何傷肝

而這樣的能量，怎麼樣會遭到破壞呢？

其實，方法好多的：「憤怒」這個情志，只能算是一個指標而已。

比如說，前陣子，我跟朋友在算一個東西，我說：「我們地球上的產業文明已經進步到這個程度了，而我們臺灣好歹也是第二世界國家了，我們在臺灣工作，如果要月入三萬到四萬，而你又是一個學有專長的專業人，一天到底要工作幾個小時才稱爲正常？」

我們算來算去，就覺得：如果是一個有專長的人，要月入三四萬的話，大概一天工作兩個小時是很剛好的。如果工作超過兩個小時，魂就要受傷了。

你聽起來可能會覺得是笑話——也有很多人是學無專長的，學無專長的人大概就是沒什麼事是「他能做而別人不能做」的，所以可能就是在便利店打打工、大賣場搬搬東西，那時薪八十一百也無話可說——若是真正有能力搬東西、別人搬不動的你搬得動，當搬家工人也賺得很多。學有專長的人，差不多都是時薪八百塊到一千塊的，學無專長的人大概就時薪一百塊左右。

學無專長的人先不提，一個學有專長的人，如果每天平均工作八小時，而只月入三四萬的話，

這事情已經很傷肝了！

如果你是個人才，但結局是一天工作八小時而只月入三四萬的話，那這個公司，可能有可惡的上司把錢都吞了；或者可能是公司營運系統或管理結構非常有問題，以至於這個部門做的會被那個部門扯後腿，這個人做出的成果會被另一個人對消滅……或者老闆一下要你做這個、一下要你做那個，最後所有事情做一做都要重新開始……種種這類**「結構上」**的**「磨耗」**，使得你發出去的能量，本來兩小時就應該有一兩千塊的利潤，變成弄到八小時才有八百塊的利潤，這種磨耗傷不傷肝？

當然傷肝啊……比如像我的一個朋友，他在公司是設計電腦程式的——他是裁員好幾次都裁不到他的那種人，意味著他是學有專長的人，他的工作比較不能被他人取代——他早上十點進公司、下午五點離開公司，他在美國上班，薪水差不多是臺幣二十五到三十萬之間。我覺得這聽起來還蠻公道的。

因爲我們現在的科技文明，已經到了很多生產活動，是機器就可以做的事情了，已經不需要那麼多的勞力了，就算說現在在魚塭裡養魚好了，魚塭也是機器挖的，養魚的人說不定只要坐在池塘邊吸強力膠，魚養好了再打電話叫人來載走就可以了……很多很基本的生產，像種稻、種菜都有機器代勞了，自然我們做的任何工作，都是花少少的力氣就能生活，這樣才叫正常。

可是因爲這個進步，是在最近五十年間才發生的，可能很多人都還不習慣，所以就仍然花

很多的勞力而只拿一點點錢，覺得這樣也不錯。但事實上，以現在的地球文明來講，這已經很傷肝了，因爲付出的勞力被浪費掉了，**付出去的能量遭到浪費**，這對於「魂」是非常不好的。

所謂的「肝鬱」，不只是憤怒不得發洩才算；這一類的事情，**也是典型的「肝鬱」**！

古時候「花錢」叫浪費，到了今天，往往是「不花錢」更浪費，像我老爸住的那個家，千萬豪宅，爲了省那幾塊錢，不修不理，又什麼沒用的東西都捨不得丟掉（連壞掉的洗衣機都不丟哦，就放在新洗衣機旁邊當擺飾），房間都變倉庫，床邊圍一圈堆得高高的紙箱，人活在垃圾堆之中，一千多萬元的雙拼華廈給他住到四十萬都不值，住得像貧民窟一樣，我說：這真是超浪費的！打拼一輩子換來的是住垃圾屋。

像有些很好的產品，買，不見得是浪費；不買，反而是浪費。因爲今日的很多享受，是過去幾千年的人類努力的成果，才有這樣的科技、這樣的產品。你不享受，是浪費了幾千年份的人類的努力，這非常浪費，這才叫奢侈！

可是，很多人，還以爲這種超級大浪費，是一種稱爲「節儉」的美德。

再換個話題來講，比方說，有沒有人是當過中、小學教職人員的？有沒有人發現當中、小學教職人員，是一種非常傷肝的活動？因爲中、小學教職人員再努力地磨學生，從小學一年級

磨到國中三年級，那個學生英文還是在那裡不上不下的，爛爛的，這樣也是一種「磨耗」對不對？費力了這麼多年也沒教出一個比較好的成果嘛。

像我在教日文，朋友也有在教英文的，這幾年我們都換了一種教法，比如說我教日文，就帶著同學唱日文歌，唱很多詞寫得很好的日文歌，會唱了也就背下來了嘛：你如果要人背課文，背得痛苦得要死也背不下來！至於文法的話，如果他喜歡這首歌的話，文法講一講，也一聽就記得了，可以讓學生在很短的時間內記得很多日文的文法跟單字。

我朋友也這樣教英文以後，就發現：要把小六的學生教到現在的國三水平，幾個月以內就可以完成了。

那，學校那漫長的四年是在幹嘛？日子是怎麼過的？那其實過得很痛苦，因爲「學得沒成就感」是很難過的一件事。如果一個教程可以在四個月內完成，現在變成要用四年完成，當這種系統下的老師，生命不是很沒效率、磨耗很多嗎？

當我自己出來當教書的人以後，常常會發現，有很多方法，可以讓同學更快學會一件事情。而再看到學校老師教書的時候，就覺得傳統那種按照課本教的教法，在效率上，很有問題。

所以，如果我們從消極面說：當工作上付出的能量，跟創造出來的成果，這兩者不成正比的時候，比如說付出的能量有十，可是創造的成果只有四的時候，中間少掉的那個六就是傷肝

度六成，大概是這樣；相對來講，如果要養肝呢？當你付出的能量是一，得到的成果是十的時候，這樣就很養肝啊。

我們一般人常說肝氣要疏暢、不能鬱結，怎樣的風木之氣是最快樂的啊？就是它能欣欣向榮、丟出一顆種子就能長出一片樹林；做事的效率愈高、愈符合健康的風木之氣的本態。所以在日常生活中、在工作中，如果我們想要養肝的話，就要想想我們付出的這些勞力，創造出的成果愈高，那我們的肝就愈得到滋養；創造出的成果愈低，那我們的肝受傷就愈重。

可是，如果我是個很有才能的人，工作一天到晚做牛做馬，也不過就拿個三萬塊底薪，這當然聽起來很傷肝，但大概就僅止於此；通常也比不上生悶氣、記恨要來得傷，因爲好歹拿到三四萬可以活，它還是有成果的。

那，要超過這個「記恨」、要更傷肝，要怎麼做呢？

很簡單：有一些事，是你做了之後，它正面的效益會非常低，低到比「有才華之人，做牛做馬，每天從早忙到晚還加班，只月入三四萬」還要沒有效益。

這種事，還是存在的，就是「喜歡控制人」。

如果你遇到別人，都用一種要說服別人、用高姿態壓別人、希望別人就範、希望別人想法都要跟自己一樣……請問這個活動做下去，有百分之幾的人會因此心向著你？

以臺灣的現狀，大都是愈壓愈叛逆吧？當我們要控制他人的時候，這包括父母管小孩、上司管下屬、夫妻間所謂「溝通」……當我們試圖要控制別人的時候，其實就是付出了很大的能量，想要去把對方拗到合自己的意的狀況，但是，對方通常是不會讓你拗成功的，效果幾乎沒有——我媽再追著我罵叫我離開房間要關燈，我還是會老忘了關——這樣子一直做下去，能量的損耗比例是很大很大的，總加起來，可能會超過記恨的程度。

所以對人的「控制欲」很高的人，什麼肝炎、膽結石這種病就會很多了。

而「控制」這件事，「愛面子」算不算？可能也算哦。因爲那是「想要控制他人覺得我是好人」，或者反過來說是「他人對我的看法，可以控制我的喜怒哀樂」。一般如果以個人的行爲來說，我們也會覺愛面子不太好，可是，如果這件事情群體化了呢？

人的愛面子之心，往往非常容易形成另外一個更大的勾芒氣結構，比如說宗教團體，比如說直銷團體，凡是愛面子的人都很喜歡參加宗教團體或者直銷團體、以及民間社團。因爲宗教裡面有「門規」，那個門規其實就是一種勾芒氣、一種控制。好比說一個人在家裡，要他的家人覺得他是好人，是非常之難的，因爲家人都只看你的缺點，面子得不到家人的支持。可是，在

一些宗教團體，你只要搶著擦桌子就會有人說「師姐你真是活菩薩呀！」什麼的，非常能夠滿足你的面子，無論是某某教或者是某某直銷都是一樣，只要在那個團體裡面做出「合乎他們某種規範」的事情，大家就會給你很多的面子，誇讚你是大好人，你就可以忘記自己的一些邪惡了。所以大家都很喜歡去參加那種宗教組織或直銷團體。

這麼一種能量調性，往往身在其中的人不能很清楚地察覺到，只是單純地覺得「身在這麼一個組織之中，覺得日子過得很有意義，很開心」，但，奇怪的是，明明做善事就好，開心就好的一個組織，怎麼做著做著……大家好像不由自主地就愈來愈會「計較彼此的位階」，愈來愈會「爭權奪勢」？我就覺得，能量的本質就是這種不健康的勾芒氣的時候，到最後就是會具象化出這種糾纏於名利權勢的結果，很難避過的。

像我爸爸的工作，有一部分是評鑑醫院，幾年前，他評鑑了慈濟的醫院回來，就同我說：「現在是那個老尼姑還在，鎮得住；等那位老尼姑一死，這個系統就會變魔窟。」這種結構學的問題，學管理的人，多多少少都看得出來。

那麼，比「控制欲」還更嚴重的，丟出的能量不但是百分之百血本無歸，還外加百分之三四百的負面效應的，又是什麼呢？

就是「好歸」。

辯論，是人類可以用來浪費能量的事情裡面，最頂點的東西。比如說有時候在網路上看到
別人在吵架，抓著人家的一個弱點攻擊得很兇猛，吵了之後，那個被打輸的那一方真的從此就

辯論，是人類可以用來浪費能量的事情裡面，最頂點的東西。比如說有時候在網路上看到別人在吵架，抓著人家的一個弱點攻擊得很兇猛，吵了之後，那個被打輸的那一方真的從此就會聽你的話，就會愛你了嗎？好像是不可能的，對不對？通常都是反效果。

像我們班上的同學，學了中醫，跟親戚朋友傳起「中醫教」，結果都被當成狂信什麼邪教的怪胎，一點愛和尊重也乞討不到嘛。

強烈的拗辯的這種個性，控制欲到達最高，可是挫敗度也到達最高（好辯的人，他本人主觀上倒不一定會覺得有什麼挫敗的，因為他覺得『他贏了』；我說的挫敗是以客觀世界而論的效益。），這樣子的一種人格，傷肝是傷得非常重的。

這種個性，如果對外，我們稱為控制或辯論；如果是對內，我們就說這個人「**處在一個矛盾的狀態**」：我想要選擇做A，又覺得做A不是那麼好，然後給自己一大堆理由把做A這個選擇消滅掉；然後想做B了，又開始想做B也哪裡哪裡不好，所以把做B也消滅掉……這樣子自己跟自己打辯論戰的「矛盾」，也是一種辯論，結局都是花費了能量，但是把它浪費掉了，只是矛盾是內在的事情，會有一些傷在腎跟脾，不完全傷在肝。

我們如果以臨床的觀察的話（我不敢說絕對，因為很多疾病它各種因素都有的，像脂肪肝和喝冷飲、吃水果造成的脾胃濕冷的相關度比較高，談情志就嫌迂闊），我們現在有一系列的疾

病，跟傷肝的情志能量到達頂點的這個辯論就蠻有關係的，比如說，有一種病叫作「紅斑性狼瘡」，我不敢說我見過全世界紅斑性狼瘡的病患，但是呢，我會覺得這個病、以及「類似這個病的調性的病」的患者，好像基本上的人格都跟「好辯」這件事有關係，你跟他講什麼他都一句話頂回來，這樣調性的人格，特別容易陷入「魂」受傷的狀態。

好辯的人傷到魂、傷到肝，是傷到怎麼樣的一個程度呢？用五臟來講的話我們說是肝、心、脾、肺、腎中的肝臟；但是用六經來講的話，六經傳變的最後一個區塊就是「厥陰病」對不對？厥陰系統就是靠著足厥陰肝經在維繫的一個系統，如果這個系統被搞壞掉了……**厥陰肝經的風木之氣，它是維繫著什麼呢**？

我們說風木之氣，是維繫著「火氣跟水氣的交融」之氣，也就是人體的水、火，人體的陰、陽，是**靠風木之氣當做是媒介、黏膠，把它們黏合在一起的**。

一個健康的人我們說是「陰陽相抱」的人，陰跟陽是相親相愛、互相幫忙的，可是如果你真的是一個好辯到極點的人，這個厥陰區塊的能量會被抽乾，一旦這個區塊的能量被抽乾，就會變成厥陰病。

厥陰病，就是**陰跟陽脫開了**。

陰跟陽脫開，像是手指頭尖端的陰經跟陽經互相都隔絕掉了，所以手指頭的尖端都是冰冷

慘白的，這樣的一個狀況。

或者是寒熱分裂：體質寒得不得了，可是全身這裡那裡都在上火、發炎——這種人現在很多吧？

紅斑性狼瘡我們說是一個人「自體免疫失調」，一個人的身體「自己打自己」等等很奇怪的狀況，以中醫的象徵符號而言，都是一個人的陰跟陽不做朋友、反而變敵人了。

辯論的頭腦，設定上就是「**凡是異己者，都容不得**」，如果一個人的靈魂的主軸設定就是這樣，那人體的陰和陽、水和火，對彼此而言，不也都是「異己」？那就也都受同一個設定指令支配，都不要容得對方，都對著幹了。

一旦一個人濫用這種情志、導致身體「陰陽相抱」的力量都滅盡了的時候，身體就會產生這種反撲的現象「厥陰病」。

像我有一個遠房的表妹，她的身體很不好，我去看她的身體的時候，就會覺得：「喔，她這個是厥陰病！」因為她的手指頭就是忽然冰冷、忽然發熱，脈象就好像當歸四逆加萸薑附湯證，脈細欲絕……等等，我觀察她的時候就發現：真的耶，她媽媽跟她什麼，她都一句話頂回去。她已經養成這種反射動作了。昨天我在班上講這段的時候，在座有一對好像是男女朋友吧，男朋友聽到我講這個「一句話頂回去」的時候，他就笑著指他女朋友說了些什麼，然後他女朋友

就瞪他一眼……其實這是半斤八兩，人與人如果常常會陷入這樣的互動模式裡，硬著要別人相信你、講話硬著要拗到對方不能回嘴、要洗腦對方……這樣子的行爲到最後最後，大概肝都會變很爛，再嚴重一點就會傷到人的厥陰區塊。

我說「再嚴重一點」，是指一個人的「好辯」，最嚴重的狀態，叫作「**我沒有這個意思**」。

本來是「害怕」自己所不知道的種種所形成的好辯，怕到極點，變成「凡是聽不順耳、**不想認帳的自己**」，就都直接否定掉的一種狀態，簡單來說，就是任何時候都覺得「我是好人，我是出自好心」。你講他什麼缺點，他都是一派「不曉得你在講什麼東西，你說的那個人是誰啊？不要冤枉人好不好？」的樣子。

也就是，非常**矛盾**：行爲上是大壞蛋，可是心念、動機都善良光明無比。

從前我認識不只一個這樣的人，這種人的所作所爲，簡直只能用「人間凶器」來形容，跟他有互動的人，都會被害到、被傷到，可是他本人，倒是**一滴滴的惡意也沒有**。比如說有一個女生，剛認識的時候，聽她講過一個故事，說她在日本留學的時候，有一天忽然發現她的房東不知道發什麼神經，把她的東西都丟到外面，把她關在門外，害她變成露宿街頭。第一次聽到，還會有點同情，以爲她真的遇到大爛人了；等到工作上有機會合作了，在同一家公司了，才發現，這樣的闖禍精、闖事狂，她身邊幾乎所有人，包括我，都想把她掐死了埋屍垃圾堆。

可是，這是她本人以外的「別人」所看到的她：如果反過來以她的角度來看，她就一直覺

得：「這是個什麼樣的星球？爲什麼我對人那麼好，大家都一直要害我？大家怎麼都那麼邪惡？」對啦對啦，地球太危險了，拜託妳趕快回火星啦！

這麼一種好像是受害者妄想的「我沒有這個意思」，所形成的「我身邊怎麼壞人這麼多，大家都要害我！」楚楚可憐女主角，我見過的，往往身上會有幾種怎麼治都治不好怪病。像免疫類疫病，比如說超級嚴重的異位性皮膚炎，癢到不能睡，抓到皮都爛了；或者是厥陰肝經上的陰實病，中藥西藥都完全沒法子醫的劇烈經痛、下體長爛瘡之類的。

如果情志問題到達這種程度，你要光靠吃藥調理，就會變得很沒效。

厥陰區塊的病，一旦病起來就分成很多種了，像在桂林本的《傷寒論》裡，就把所謂的糖尿病也歸在厥陰區塊，糖尿病也是一種陰跟陽脫開的病。還有現代所說的很多心臟病，也都是厥陰區塊的病，厥陰區塊包括了肝臟、肝經、橫膈膜、橫膈膜上面不包括肺臟的那個空間，肉體的心臟也在那裡……「病入膏肓」的那個「膏肓」其實廣義一點說，也是厥陰區塊。

我們人的陰陽要好好保護，如果是傷肝傷到這個程度的話，就會導致很多的問題。

像這條厥陰肝經經過人的下體，人的性器官，這個「交合陰陽」的器官，跟厥陰經的關係

也非常大。如果看《黃帝內經》的話，就會看到它說，如果一個男人的肝經受風，就會「時憎女子」，看到女人就討厭。它這樣寫，我想我們把它的意思解讀成「性的機能也關係到這個區塊」的話，會比較正確一些。如果講比較日常生活的，不要講到同性戀那麼奇怪的話題去的話，一個男人當他心裡面有壓力的時候、受委屈、生悶氣，肝氣鬱結的時候，風木之氣通不過來，陰陽相交的動力不到位，他的性功能也會有很大的障礙。比方說勃起的機能不好，在臺灣的話，十個裡面肝鬱的佔到八個，腎虛的大概只佔到兩個。

古時候多半是女人在肝鬱，因爲是大男人主義的社會；這年頭，脈把起來，倒是男人肝鬱的多，現在的女人，要哭要笑，都比較自由了；倒是男人，不曉得是不是因爲愛面子，很多看不順眼的事都硬裝作自己撐得住，在家看著電視偷偷爆青筋，內傷得一塌糊塗。

如果要說風寒之氣糾結在肝經，古方派中醫說的「寒疝」病也是。這種病一般而言的症狀是劇烈的肚子痛，在女人身上有時候是發作成痛到不得了的月經痛；後世方派漸漸把男人睪丸的一些病也加進去。而這個寒疝病，有一個分支，就是一個男人天天都夢遺，各種固精的藥、或是振奮副交感神經的桂枝龍牡湯什麼的都止不了，弄得每天腰都直不起來、腳軟到不太能走路。這種的要用寒疝方的大烏頭煎來治，那是風寒之氣緊緊地纏住肝經，那種的遺精等於是被邪氣絞搾出來的。

如果要說風寒之氣糾結在肝經，古方派中醫說的「寒疝」病也是。這種病一般而言的症狀是劇烈的肚子痛，在女人身上有時候是發作成痛到不得了的月經痛；後世方派漸漸把男人睪丸的一些病也加進去。而這個寒疝病，有一個分支，就是一個男人天天都夢遺，各種固精的藥、或是振奮副交感神經的桂枝龍牡湯什麼的都止不了，弄得每天腰都直不起來、腳軟到不太能走路。這種的要用寒疝方的大烏頭煎來治，那是風寒之氣緊緊地纏住肝經，那種的遺精等於是被那氣絞擰出來的。

如果我們講憤怒跟記恨，怒氣沒辦法好好發洩，比如說離婚的婦女，她覺得她的前夫實在太對不起她了，可是離了婚，對方就不見了，想把他碎屍萬段又不能去殺，這樣的怒氣憋在那，到後來說不定就變成乳癌？當然，我們不能說乳癌的患者一定是這樣，不能這樣講。

像這類的疾病，在早期西醫的研究裡，他們剛發現婦女的癌病，也就是乳癌跟子宮部位相關這兩類癌病的時候，西醫就會發現，妓女跟尼姑、修女，妓女是上床上太多，尼姑、修女是上床上太少對不對？尼姑跟修女是只得其中一類癌病；而妓女是只得另一類。也就是說，當某個區塊能量不通的時候，也有可能造成某類疾病的。

如果要說中國醫書的說法，女人的性生活不美滿，不能「調陰陽」，「交合陰陽」的風木之氣也會同比例地受損，於是就會肝氣鬱結，鬱而生火。不嚴重的是變成一點點小事就會發脾氣；嚴重的就變憂鬱症（古書有時候寫作『花痴』、『花癲』），或者是腫瘤類、免疫類的病了。

前面說肝藏魂，離開身體、出來去做一些事的能量稱之為魂，是精神能量丟出來的部分。所以我們看：中醫看待跟肝臟同步同調的事情，比如說肝與人的眼睛、人的指甲相通。

人的眼睛好像就是最會「**主動**」看出去的一個器官，相對來講，五官的感知之中，也是視覺最會因為使用而造成疲倦感。指甲、趾甲也在我們手、腳指的最末梢，如果你讀過厥陰病的問症，或是知道肝這個器官的調性的話，就會覺得：它果然就是要變成人的指甲！因為它最往外跑；也因為它是人類**陰經和陽經的交會點**。

像是性的欲求不滿，肝氣鬱結的人，他的手，「指尖」會發「躁煩」，於是就會不自覺地老喜歡捏個什麼東西，手賤手賤的，坐在那兒人會一直掐裙角、摸椅子邊緣。有時候看到患者有這些小動作，醫生就會想：「他是不是夫妻不和？」

又或者說「肝主筋」，條紋呈平行的肌肉，那是陽明胃經在管的，屬土屬金；但是肌肉上面**好像樹根一樣攀附**著的「筋」，那是風木之氣的形狀，在中醫歸到肝。人如果會抽筋，除了風濕造成的因素之外，肝虛，往往是一個主因，肝虛了，筋就縮；當然，抽筋其實在縮的是肌肉，不是「筋」，但這也不要緊，就當它是「木剋土」，筋虛了所以肌肉縮，這樣掰過來還可以通。

而中國人也稱男人的性器官「宗筋」，既然「肝主筋」，肝不好，男人也就……。

手指甲、腳趾甲，也可以說是「筋」那一層浮出體表的部分。

而人體最大的一塊「筋」，就是「橫膈膜」，六經辨證的厥陰區，也就包含了那個部位，乃至於膏肓中的肉體的心臟的病，也可以從厥陰治。

而，肌肉與脾胃是一體兩面，就如同筋與肌肉關係，人的消化系統，是脾胃，屬土；但是人體像「樹根」形狀的「神經」，那是勾芒氣，屬肝。也就是說，中醫說的「肝」，並不只是西**醫認為的那一坨肝臟，還包含了西醫說的神經**。

像我們五行能量的肝剋脾、木剋土，很多人的拉肚子，就是因為他心情很緊張，壓力很大，肝陽虛剋成脾陽虛，莫名其妙這個人就容易腹瀉，這常常是情志造成的。膽割掉的人也常會這樣，早上一起床吃什麼都拉。

當一個人的肝氣不舒暢，消化系統的訊息傳導就會失常，中醫說那叫「木剋土」、「肝乘脾」……造成的拉肚子，**西醫醫也醫**不好，但是幫它

像我們五行能量的肝剋脾，木剋土，很多人的拉肚子，就是因爲他心情很緊張，壓力很大，肝陽虛剋成脾陽虛，莫名其妙這個人就容易腹瀉，這常常是情志造成的。膽割掉的人也常會這樣，早上一起床吃什麼都拉。

當一個人的肝氣不舒暢，消化系統的訊息傳導就會失常，中醫說那叫「木剋土」、「肝乘脾」，比如說一個人一緊張就會瀉肚子，這種木剋土造成的拉肚子，西醫醫也醫不好，但是幫它造了一個病名，叫作什麼「大腸躁急症」。你可以說那是神經系統的病，但中醫就說那是肝的病。

當然，神經對到肝，以「形狀像樹木」而論也可以，以神經是「溝通**無形的靈魂與有形的肉身**」的「**陰陽相交的界面**」來想也可以，要說自律神經系統本身就是一陰（交感）一陽（副交感）的兩個系統組合而成的也可以……中國人的象徵物，選得很不錯的，各個向度都還說得通。人的背屬陽，腹屬陰，背腹相接的身體側面，就屬勾芒，用藥也多半從肝膽治。

其實啊，這種「木剋土」的說法，是「方便法門」，是比較以「五臟」立論的簡略說法。

如果要細講，有三組半的相剋包含在裡面：肝是純木氣，脾是純土氣，你可以說「木剋土」。但這反而不是最重要的一環：因爲在古方派中醫的疾病分類，這種病，是歸類到六經辨證的「少陽病」：《內經》說「**邪在膽，逆於胃**」的「膽剋胃」（六經病裡的陽明，胃，指的是一整條消化道的運化機能）才是主要的病因。而膽是半木半火（少陽經相火氣），胃是半土半金（陽明經燥金氣），於是膽剋過來的時候，又有木剋土，又有火剋金：這樣有兩組。加起來是三組都剋到，

所以這種的相剋的例子，臨床上，就特別地多見（說來胃的金多多少少也會去剋到膽的木，臨床上看到少陽病，比如說吃飯不定時造成的消化異常，那是胃也剋膽，膽也剋胃，互咬出來的。這樣可以算到半組。）。

相反地，純以五臟來講，肺金剋肝木的例子，就少得多。因爲肺是半土半金（手太陰肺經，太陰是濕土氣），和肝木的關係是一勝一負的互咬，剋過來剋不太動，肺的土氣反而被肝的木氣剋到的例子還超過半數。大腸是純金氣，比較能剋肝，大腸的機能一弱，肝裡馬上就堆積毒素，而被整得半死。

前面講到，肝勾芒之氣，是把水和火交融在一起的氣。而五行屬木的味道，是酸味，對不對？我們聽到酸味，就會覺得它好像「把什麼東西絞在一起」，就像我們一吃酸梅，嘴巴就絞在一起啦。這樣一種聽起來很荒謬的象徵符號，臨床卻十分地有意義，怎麼講呢？

當一個人的陰跟陽要脫開的時候，我們就是靠酸味的藥在維繫著它的。

比如說當一個人要虛脫的時候，有一味藥叫作山茱萸，它是只有酸味、沒有其他味道的，大量的山茱萸煮水，就可以把這個「好像要離開身體的靈魂」再黏回來，救虛脫就是靠它酸味的這個黏性。或者說，我們的六經辨證裡的厥陰病，厥陰病的特徵就是陰陽離絕，你要治厥陰病的時候，最主要的一味藥是烏梅，烏梅也是靠它的酸味，能把一個人的陰跟陽重新黏合起來，

這些都是肝的屬性、木氣的屬性。

而以氣味而論，風木的味道是「臊」味，這個臊味，以人類來講，就是下體和腋下的味道，都是肝的「**交合陰陽**」的能量具象化出來的，古人說「風馬牛不相及（動物發情的時候，馬釋放出來的費洛蒙飄過來也不會令牛發春）」的「風」，就是指這個東西。

有臊味的藥，比如說羊肉，就特別補厥陰經，月經痛、不孕症的食療都要靠它。

另外有一味大熱的藥「吳茱萸」，那也是臊味很重的，直接就會和肝經起反應，破肝陰實，治疝氣啦、憂鬱症啦，都很好用。吳茱萸治的那種「肝陰實」，平常發作時的症狀，有時是**頭痛到想撞牆**，或是一**面頭痛一面想吐**，張仲景的書裡的這個「吳茱萸湯證」的體質，雖然不太跟情志有關，比較和吃的東西太寒有關，不過，這個病，會讓人覺得很可憐：西醫不會治這個，病人止痛藥都當糖吃了也不會好；中藥的吳茱萸湯倒是一吃就好；而這種病人的**體質**，**差不多和長腦瘤的人只有一線之隔了**；拖得久了，也有可能變成胃癌、肝癌。——也就是說，以五臟而論，腦瘤，也常常算作「肝陰實」。

特別有勾芒特徵的藥物，比如說蛇，就會入肝，因爲蛇在爬的時候就是用弧形而直線前進，所以那是勾芒氣。而前面講治寒疝的烏頭，就恰好可以解蛇毒。

那麼，有一味植物藥叫作「蛇床子」，就是蛇很喜歡在那個植物旁邊睡覺，所以叫蛇床子；

那蛇床子一定是很暖的藥，因為蛇很怕冷，對不對？那蛇如果很喜歡它，那一定是它跟蛇有相同的氣，因為蛇這種動物很多疑的，等閒不跟別的動物玩在一起的、很不跟人家親的。它能夠親的一定是它以為是同類的，所以我們知道蛇床子裡面有很多的勾芒氣。所以蛇床子用來幹什麼啊？就是能夠沿著厥陰肝經把陽氣通下來，蛇床子用在男人身上可以治陽萎，用在女人身上就是，如果女人的陰道有一些不好的分泌物、發癢，「若是」陽虛證（意思就是現在有很多不是陽虛證，而是肝陰實的吳茱萸證、烏頭證），用蛇床子去煮水洗陰道，那這個樣子陽氣被通出來以後，整個陰道的狀況就會得到改善。

如果以形狀而論，中藥之中，所有的植物性的疏肝藥，什麼柴胡啦、茵陳啦……它們其實藥性都不能勝過一味疏肝藥。力道最強的疏肝藥，是形狀完美地畫出「勾芒」的「羚羊角」，角是螺旋狀又尖尖直直的；同樣是清熱解毒的角類藥，犀牛角是平行紋理的，就對應到半金半土的足陽明胃經的病去（平行紋理的石膏，也是對到胃經去）；螺旋狀的羚羊角，才有疏肝的效果。同樣是角，就有這樣的劃分，這個是藥物方面基本的原則。

治狐臭，腋下屬肝，臊味屬肝，用田螺水擦。田螺也是那個勾芒形狀的東西。

植物也是一樣啊，有螺旋狀的藤蔓的，有勾勾的，就特別會和肝、和風氣起共鳴，像是「夜交藤」的根叫何首烏，就是補肝的，木氣特多，於是補腎的地黃一遇到它，水生木，就被轉化

過去補肝了；而「金剋木」，何首烏又特別怕金屬，比地黃還怕鐵器，一遇鐵，藥性就壞。而蝶紋狀的「秦艽」，也是入大腸的驅風藥（你可以說秦艽色白屬金故入大腸，也可以說大腸的免疫機能本來就歸厥陰經在管，下腹腔免疫總司令盲腸是厥陰經上的器官）。不然，像是鈎藤勾，又是藤蔓，又帶鉤，它就又入肝、又驅風。

當然，這一類的對應關係，你可以說是中藥很神的部分；但，中藥的藥理，老實說，在象徵符號的世界，被鬼扯濫用的也不少，也很險。

岔題介紹一下「大村圈」

當然，之前提到的情志與疾病相對應的內容，我們都不能講是絕對或是唯一，只是讓各位知道一下情志導致疾病的可能性。現在比較被大家當成一回事兒的紅斑性狼瘡或是癌病，不光是中醫，即使在西醫的角度，也有一個很清楚的觀察：「這種人有某種個性」、「得癌病的人有某種個性、得紅斑性狼瘡的人有某種個性」，例如很好辯、很矛盾……特別容易造成這種自體免疫失調的狀態，像這一類的相關研究，中醫也不是絕對或唯一的，我們《黃帝內經》講的喜、怒、思、悲、恐這五種情志，也是一種非常粗糙的講法，不能說是很精確的。

而因爲這一類疾病跟情志的關係，西醫在臨床上也是清楚看得到的，所以西方對於身體與心靈互動的研究，這二十多年來也都是不遺餘力地在進行著，並且又和中醫的經絡學說結合起

來。

有一些相關的資料，甚至也不一定要強求一定要是中醫給的，因爲西方的研究做得也很好。要講到西方的研究，就不妨先來介紹一下「大村圈」，以及什麼經脈被什麼情志傷過的傷痕判斷。

像大村圈這個東西，我覺得，其實講幾分鐘就教完了；可是臺灣現在教大村圈的課，上一梯課是要幾萬塊的、很值錢的喲！

從前有一次陳奕迅上張小燕的節目，他就說：「我這個人有一種本領，就是：再名牌的衣服穿在我身上，看起來都會好cheap！」我想我也有一樣的本領，蠻會把很多值錢的東西都變得很低賤的。就像我朋友就說：「你家的塔羅牌，大概會氣到想要自焚。」我很愛玩塔羅牌的，但是我幾乎不拿它來算人生中的大事，都是拿它來算「今天早上要吃麵包還是豆漿」之類的；非常重要的「大村圈」，我大概也都是跟朋友出門買衣服時，捏大村圈來決定要買這一件還是那一件，都被我用在很低級的地方。

這個大村圈，一般人是把它稱呼爲O-ring，因爲發明它的人，叫作大村惠昭，是一個在美國紐約行醫的日本醫生。他的姓的發音「大」是「哦哦」（おお）的音，大家就取他的姓的前一個字「O」來稱呼這個他所發明的圈圈；別人是叫它O-ring，我是叫它大村圈。

大村圈它講的是一個很簡單的發現：「當一個人全身的能量、身心的能量，忽然變得比較好的時候，你的兩根手指頭捏到最緊的這個『握力』，會變強；如果你的能量忽然變糟的時候——以中醫來講，就是十二經絡忽然接收到某種訊息，而受到阻礙的話——那你捏到最緊的這個握

大村圈它講的是一個很簡單的發現：「當一個人全身的能量、身心的能量，忽然變得比較好的時候，你的兩根手指頭捏到最緊的這個『握力』，會變強；如果你的能量忽然變糟的時候——以中醫來講，就是十二經絡忽然接收到某種訊息，而受到阻礙的話——那你捏到最緊的這個握力，會忽然變弱很多。」這種感覺，其實還蠻明顯的。

捏大村圈，我們玩的時候是這樣：我們用大姆指以外的一根手指，要用食指、中指、無名指、小指其實都可以，教我大村圈的郭秘書說用無名指，因爲他覺得用食指會捏得太緊、掰起來很累。假設我們用無名指跟大姆指捏，那就把你的無名指跟大姆指的指尖捏起來，形成一個圈圈，當你覺得你的這兩根手指已經捏到最緊的時候，請一個人來幫你把這兩根手指慢慢掰開，請他記得這個圈圈捏得有多緊。然後，你再捏一次，同時測試某個東西，這個時候，你就可以從「手指圈變緊還是變鬆」而知道這個東西對你的身體的能量是有好處、還是有壞處。

其實，教了大村圈以後，很多中醫都可以不要學了，因爲當你生病的時候，你就可以在家裡面，右手握圈、左手摸在桂枝湯的罐子上面，然後看是摸桂枝湯比較緊，還是摸真武湯比較緊？醫術還沒練成的時候，可以用這種偷懶的方法。當然啦，最好醫術還是要練成啦，這只是一個過渡時期的玩具而已。

通常，我們做大村圈的空白測試，是先把手捏緊，然後說「我人在這裡」，請一個人幫你把手指掰開；然後再說「我人不在這裡」，然後請同一個人再幫你把手指掰開。有些人的身體感覺

是比較鈍的，怎麼掰都一樣緊，除了比較鈍的人要多玩幾次會比較靈敏一點之外，通常，一般正常人，因爲你說「我人在這裡」是實話，說「我人不在這裡」是謊話，說謊話通常會讓人的能量變差一點，所以會變鬆。

可是呢，也有人說「我人不在這裡」的時候是比較緊的，那就表示你可能不適合來上這個課了，來上這個課，不是你最佳的選擇，才會「我人不在這裡」反而變得比較緊。大家如果測到這樣的結果，可以來跟助教講一聲，學費退給你，讓你回家過更有意義的人生。

那麼，通常我們給人掰的時候，會捏右手請別人掰，因爲以中醫的觀點來講，能量是左手進來、右手出去，所以要測試一個東西的能量，我們會用左手去摸那個東西，如果要測得比較精準的話，通常手錶之類的金屬物都拿掉會比較好。

玩得熟練之後，就連摸什麼東西也不必，要測的東西，桂枝、麻黃用說的就可以。而漸漸地也不需要別人幫，自己右手的大指和小指圈起來，用左手的大指和食指去撐開就行了。久了就自己一個也能玩。

當我們要用大村圈來測試一個人有沒有被情志所傷的時候，我們剛剛講到肝、膽，所以我們就從肝、膽來測試一下，比方我們測試自己，測試的時候呢，你先什麼都不想，然後把它捏

到最緊，請人家掰開，當做一個空白測試。然後再請對方用他的手，摸一摸你的……比方說章門、期門這兩個穴道，這兩個穴道都在脇下的這個部位，請對方摸一摸你的脇下，然後再捏到最緊，請對方再幫你掰開，看看有沒有鬆很多，如果有的話，就表示你是憤怒傷肝，鬆得愈多就是肝傷得愈重。

外國人的這個研究，等於是在說：人類的情志能量造成的傷害，它在本質上，很可能**不是什麼化學物質，而比較是能量的共鳴關係**。如果是化學物質，你生了氣之後去驗血檢測肝功能會比較準。但往往是驗血還什麼都驗不出來的時候，經絡測試的反應就非常明顯了。

所以我們上課才得講「勾芒氣」什麼的，我們必須認得出「風木之氣」所形成的肝經是什麼能量調性，才會曉得哪一種調性的精神能量會和它起共鳴。這是一種五臟的「調律」，好像鋼琴師用音叉來調琴弦一樣的事情。

摸穴道的功用，是用來喚醒這條經脈上累積的不乾淨的能量，就好像把沉澱了的一杯水再攪濁一樣；這樣子能量的身體就會有訊息上的反應了。

外國人在教這個課的時候，用大村圈還可以做到更精密的程度，比如說，如果我有憤怒傷肝，這個憤怒傷肝是發生在零到二十歲之間？還是二十到四十歲之間？你可以去比較「零歲到二十歲之間」的問句鬆得比較多？還是「二十歲到四十歲之間」鬆得比較多？然後還可以精密到第幾歲的第幾個月、甚至是這件事比較關係到誰……到最後是哪年哪月哪天的哪個人都可以

測試出來。

情志與「肝膽相表裡」的疾病

以肝經的測試來說，大概是摸一摸脇下這個地方，它比較在測試的情緒是憤怒。那，如果是膽經呢？

膽經所使用的接觸點，是眼睛旁邊的「瞳子髎」這個穴道。測試的時候，同樣是先空白測試一次，然後請對方摸一下自己眼角附近的瞳子髎，再幫你掰開一次。如果鬆很多的話，就代表你的膽經受傷。

那麼，肝爲裡、膽爲表，肝經受傷是「憤怒」比較多，膽經受傷是傷在「挫敗感」(frustration)比較多，可能做一件事沒做成、覺得很嘔，這樣的挫敗感會比較傷在膽經上面，這是西方人的研究。

如果五臟六腑這樣測試下來，發現某一臟傷得特別嚴重，那麼我們已經介紹過的種種情志所傷、或是接下來會介紹到的種種情志所傷，就請你要考慮一下，是不是要改一改了？

相關於膽這個區塊的情志——當然這話聽起來有點武斷，要說這代表了百分之百的病患，這是不可以的，只能說是這個狀況偏多——比如少陽膽經，它經過我們的脇下大塊的淋巴系統

對不對？傷到膽經的「挫折感」，如果我們用淋巴癌做比喻的話，我們學中醫的朋友在臨床上遇到癌病的患者，會覺得：一般人得知自己得了癌病之後，會覺得好像一下子腳都軟了、心情很 down 對不對？可是，偏偏淋巴癌這個癌病的病患，往往知道自己得了淋巴癌以後，他們會說：「醫生，你要幫我！我要跟這個癌症**戰到底**！我一定要打贏！」不但不沮喪，反而得了癌病以後變得亢奮起來！

為什麼淋巴腫瘤的人，很會產生這種特別的情志調性呢？

有時候我們同行之間，會有一個推論，就是：某種個性的人，什麼東西都硬要拗到對方屈服的人，特別會得淋巴癌。

逼到小孩國中都還沒畢業，就受不了而離家出走三次的那種父母，這樣子強烈地「一定要」、「硬要他人怎麼樣」的個性的人，特別會得到淋巴癌。

然後呢，我們有些同業，在處理淋巴癌的患者的時候，都會想勸這些患者：「你不要這麼用力好不好？」因為他那種奮鬥已經超過了正常的範圍，反而好像這種奮鬥的能量剛好可以去養他的癌病——會有這種奇怪的調性出現。

這些患者會覺得：「我得了癌症，不是說要開朗樂觀癌症才會好嗎？我很樂觀奮鬥啊！」

然後我們的同業者反而要這樣勸他：「這位兄台，你可不可以就當作自己已經死定了，就當我的醫術很爛，救不到你：好好地躺在床上哀哀歎歎就好？然後，我才幫你開藥。」講得這患

者瞪大了眼睛，不知道醫生是吃錯了什麼藥。

如果傷膽經的這種「挫敗感」所造成的病症，講輕微一點，我們教書的同業者，就很多。像我的很多同行，都是平常**很會「長長嘆一口氣」**的人，動不動就人悶悶的胃口不開，不然就是容易口苦、膽結石——這等到上了《傷寒論．少陽篇》大家就會曉得，都是少陽膽病的調調。

我有一個朋友，他常常覺得他的女朋友不很合他的意，於是在家裡，有時就會長長地凝望這個讓他失望的女生好一會兒，然後「唉…………」地長長嘆一口氣。有時候，這種個性的人，還真是**會主動選擇**一個能傷他的人來維持他的情志模式。

我的這些教書的同業，往往都是對學生有相當大的期待，可是學生好像也沒什麼慧根，學起來有一搭沒一搭的，老師年年月月都活在這種挫敗感之中，就變成這種調調了。（哎，我們這群教書的呀，站在臺上還積點口德；私底下交流，『炫耀』誰家的『逆徒』最頑劣，可是熱門的話題唷！）

而學生感受到老師的這種心情，也會起一種「我辜負老師了！」的罪惡感，而為了填補這種罪惡感，就拼命做一些幫忙端茶倒水準備點心、免費做網管小版主之類的，和讀書做功課毫不相關的「義工活動」，義工做得愈多，就更沒有時間讀書，罪惡感就更重，「服務」得更拼命。

於是，老師身邊形成義工團，教書事業變成好像什麼宗教師門一樣。

我在出來教這次的課之前，就研究過同業間的這個問題，因爲我很不喜歡自己也變成這樣，太傷膽了！

後來我發覺：會變成這樣的同業者，幾乎都有一種「發佛心來的」的想法，因爲他教人這個科目，他覺得是出自愛，是爲了幫人、救人，所以不管學生怎麼做，到最後都還是會形成一種「我不夠對得起老師」的氛圍。

我就想啊：發佛心，會變成這樣；那，不發佛心，發「私心」，總行了吧？教書是幹嘛的？做生意，賺錢！

而我比「賺錢」還要更賤、更自私。我這次開課的時候，跟大家說的是：「基本上我是自己要讀書，做了一個讀書計畫，想說用三年的時間把《傷寒雜病論》再細細研究一遍，這樣**我自己的功力**就會更進步。而各位付錢來，也可以說是贊助我讀書的投資者，那，我每個禮拜讀到了什麼、做了什麼主題的研究，都會逐週向**各位董事**們作報告！」一開始就講明了：我對學生沒有愛，我只是對僱主必須盡責任。

一開始就是這樣子的設定，我是整件事的最大獲利者，所以教到今天，也仍是戰戰兢兢，唯恐「辜負」了各位股東們的鈔票，在結構設定上，我只能這樣子感覺這件事，根本就沒有辦法去想「學生辜負我」什麼的。

而所有助教，一律是金錢交易，沒有人會免費做任何事，我不要「義工」，因爲只要有一隻義工的存在，就等於在向全體同學宣告：「我給你們的愛太大了，你們償還不完，所以你們**可以**多做點什麼來平衡對我的虧欠。」

一切就是商業行爲，是交易，各位是金主，是我的衣食父母，是顧客，顧客至上！

你學不會，我怎麼會覺得「你辜負我」來跟你嘔氣？沒吃到東西，還照樣付錢，這種恩客，我是**加倍地感謝你**啦！

當然，這樣子搞，也有代價，就是，在這個業界，我的人格很被人瞧不起。別人都被叫「恩師」，我是被叫「奸商」。不過，到底來講，如果你問我這些年來從《莊子．齊物論》學到了些什麼，我想，我的心得是「人愈理虧，活得愈快樂」，所以我就理虧到底就好了；人只要一「理直氣壯」，就很容易被激起「你怎麼可以這樣對我！」的情緒。我就還好，自我價值超低，你愛怎麼對我都隨你便，我受不了會逃開，但不會去怪罪你。

我是覺得，如果我不喜歡自己常常有某種「情緒」，比較有效的方式，是在設計一件事情的時候，一開始就不要讓它有產生出來的機會。而不是等情緒產生了，再在那裡靠「修養」來苦苦撐住，那都已經受內傷了。《內經》裡有一句話說：「肝為將軍之官，謀慮出焉。」肝所主的意識狀況，它不說是「魂」或「怒」，而是「**謀慮**」，經過開課這件事情，我對《內經》的這句

話，倒是感觸頗深：

一個事件，在具象化之前，在把生命能丟出去、派兵出去打仗之前，就要先「謀慮」清楚。因爲，在結構設計的基盤上，它的基因，就已經決定了這個系統未來將會具現化出什麼果實了。這一關不搶先處理好，出兵之後，搞得屍橫遍野了，再來想許許多多解決問題的方案，都只是在浪費心力而已，肝還是傷。

我很討厭「做善事」這種事情。因爲以結構學來說，那都常常是在坑人、表人，在陷對方於不義；一開始是因爲「愛心」，可是到後來，你愈有愛，養出來的寄生蟲、吸血鬼愈是不堪。

而這一套結構設計的學問，西方人的研究書，叫作《第五項修鍊》。

我們說「肝膽互爲表裡」，肝的系統，就好像是膽的系統下面的地基。肝的病，有時候會擠上來變成膽的病，在臨床的時候，遇到這種「假少陽、真厥陰」的病人，在辨別時的參考，情志還算是一個可以用的助力。

少陽膽經的病，比如說《傷寒論》裡的少陽病小柴胡湯證，你蠻以爲小柴胡湯開下去一定見效，可是偏偏這個病人是個天天在網路上跟人吵架的人；結果，小柴喝下去，全給嘔出來！最後是用破肝陰、治厥陰病的吳茱萸湯才讓他好轉。

像是「少陽有痰飲」的暈眩病，如果病人是個記恨某人記恨很久的人，他那個少陽的痰，

有時候是從厥陰肝的陰實滿上來的，你從少陽這邊怎麼刮都還有。吃吳茱萸湯直接破厥陰的痰，反而好得快。

乳癌也是，一般中醫的開藥路數是走少陽，以清淋巴的痰爲主，但也有碰壁的時候，碰壁的時候有一招，就是：同時用大寒藥（芩、連、蘗）和大熱藥（生附子、陽起石），並且要加大破肝氣的鮮剝綠橘子皮，這又是修理厥陰區的烏梅丸的法。恐怕這個患者傷少陽的情志「不甘心」、「生悶氣」背後，還有傷厥陰的種種人格模式在撐腰。

一般人受情志所傷，壞能量會留在經絡上，而經絡是走在「三焦膜網」（也是少陽）上的東西。所以，西方人是用按捏三焦經（無名指根的中渚穴）來作情志療癒的；那我們中醫，一般而言，要清洗心靈創傷的藥方，我們是選擇「清洗三焦」的柴胡龍骨牡蠣湯。可是，有的人，情緒壓抑得太久了，已經不純是能量的身體的事情了，已經具象化到有形的身體了，變成皮膚下面摸得到一坨「筋結」了，或者是肌肉沾黏，變成厚厚重重的一坨死肉一樣的東西，按摩的人如果按到，就會說「先生你這裡累積很多壓力湦！」，這種的，少陽藥就對付不了，要用外治鬆筋法，或者是「開腠理」的吳茱萸去把那個東西溶掉，用藥的路數，又落到厥陰。

……說起來，我剛剛舉的例子其實都是片段的、殘缺的；而且嚴格講起來，少陽膽是屬木又屬火，不是純粹的風木之氣，並列在一起舉例，有學術上的瑕疵。可是如果各位的身體有這

樣的狀況，或者是去觀察周遭的人，說不定可以找到更有意義的線索。

中場休息：相關文獻與表格

五行神（唐・《兼明書》）：

木神曰勾芒，火神曰祝融，土神曰后土，金神曰蓐收，水神曰玄冥。土神獨稱后者，后，君也，位居中，統領四行，故稱君也。

《尚書大傳・五行傳》：

天一生水，地二生火，天三生木，地四生金。地六成水，天七成火，地八成木，天九成金，天五生土。

《尚書・洪範》：

五行：一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。水曰潤下，火曰炎上，木曰曲直，金曰從革，土爰稼穡。潤下作鹹，炎上作苦，曲直作酸，從革作辛，稼穡作甘。

《素問・陰陽應象大論篇第五》：

東方生風，風生木，木生酸，酸生肝，肝生筋，筋生心，肝主目，其在天爲玄，在人爲道，在地爲化，化生五味，道生智，玄生神，神在天爲風，在地爲木，在體爲筋，在藏爲肝，在色爲蒼，在音爲角，在聲爲呼，在變動爲握，在竅爲目，在味爲酸，在志爲怒，怒傷肝，悲勝怒，風傷筋，燥勝風，酸傷筋，辛勝酸。

南方生熱，熱生火，火生苦，苦生心，心生血，血生脾，心主舌，其在天爲熱，在地爲火，在體爲脉，在藏爲心，在色爲赤，在音爲徵，在聲爲笑，在變動爲憂，在竅爲舌，在味爲苦，在志爲喜，喜傷心，恐勝喜，熱傷氣，寒勝熱，苦傷氣，鹹勝苦。

中央生濕，濕生土，土生甘，甘生脾，脾生肉，肉生肺，脾主口，其在天爲濕，在地爲土，在體爲肉，在藏爲脾，在色爲黃，在音爲宮，在聲爲歌，在變動爲噦，在竅爲口，在味爲甘，在志爲思，思傷脾，怒勝思，濕傷肉，風勝濕，甘傷肉，酸勝甘。

西方生燥，燥生金，金生辛，辛生肺，肺生皮毛，皮毛生腎，肺主鼻，其在天爲燥，在地爲金，在體爲皮毛，在藏爲肺，在色爲白，在音爲商，在聲爲哭，在變動爲欬，在竅爲鼻，在味爲辛，在志爲憂，憂傷肺，喜勝憂，熱傷皮毛，寒勝熱，辛傷皮毛，苦勝辛。

北方生寒，寒生水，水生鹹，鹹生腎，腎生骨髓，髓生肝，腎主耳，其在天爲寒，在地爲水，在體爲骨，在藏爲腎，在色爲黑，在音爲羽，在聲爲呻，在變動爲慄，在竅爲耳，在味爲鹹，在志爲恐，恐傷腎，思勝恐，寒傷血，燥勝寒，鹹傷血，甘勝鹹。

〈素問・五藏生成論篇第十〉：

心之合脈也，其榮色也，其主腎也。
肺之合皮也，其榮毛也，其主心也。
肝之合筋也，其榮爪也，其主肺也。
脾之合肉也，其榮脣也，其主肝也。
腎之合骨也，其榮髮也，其主脾也。

〈素問・本藏篇第四十七〉：

肺合大腸，大腸者，皮其應。
心合小腸，小腸者，脈其應。
肝合膽，膽者，筋其應。
脾合胃，胃者，肉其應。
腎合三焦、膀胱，三焦、膀胱者，腠理、毫毛其應。



《素問・靈蘭秘典論篇第八》：

①心者，君主之官也，神明出焉。②肺者，相傅之官，治節出焉。③肝者，將軍之官，謀慮出焉。④膽者，中正之官，決斷出焉。⑤膻中者，臣使之官，喜樂出焉。⑥⑦脾胃者，倉廩之官，五味出焉。⑧大腸者，傳道之官，變化出焉。⑨小腸者，受盛之官，化物出焉。⑩腎者，作強之官，伎巧出焉。⑪三焦者，決瀆之官，水道出焉。⑫膀胱者，州都之官，津液藏焉，氣化則能出矣。

《素問・遺篇・刺法論篇第七十二》：

⑥脾為諫議之官，知周出焉。⑦胃為倉廩之官，五味出焉。

秋氣「容平」

我在想，當我們在講情志的時候，會覺得情志這個領域是比較抽象的，所以我之前在說情志的時候，也一直蠻心虛的，不斷地在告訴各位：「我們說的這些，都不能說是絕對……」

可是喲，感覺上很虛無縹緲、曖昧，不能說「絕對」的這個「情志的世界」，卻讓我覺得，人體內臟五行的生剋，比如說「木剋土、土剋水」這些東西，從情志的角度，反而會讓我們特別容易觀察得到。

比如說，中醫生理學裡面我們說「金剋木」，這是說人的肺臟會制衡人的肝臟，所以一個人

的肝臟有一些異常的變化，可能要靠我們的肺臟來調節它；或者說，照一般五行的中醫理論，會說肺是剋肝的，肺陽虛了以後，也會變成肝陽虛，這是說肺的病會傳到肝……

可是，我們在病理學的角度雖然常這樣講，但臨床上把脈看診的時候，它的實用性到底有多少呢？說來並不太多。我們在看診的時候，雖然理論一直在那裡，但「肺剋肝」的狀況，它其實不容易密集地被觀察到。「肝倒剋肺」的反而還多一些。最多的是「肝乘脾（其實比較是膽剋胃）」，天天都遇得到。

但，相反地，從情志的角度來看肺剋肝，也就是「金剋木」，倒是清楚得不得了。

如果人體只有肝的屬性、只有風木之氣的話，那人體豈不是什麼東西都交纏成一團？比如說我們如果只有這種「把東西旋轉而且扭在一起的力量」，我們人體的經絡，豈不是就要像我家百葉窗的拉線：三條線、五條線，都絞成一捆？那我們人體的經絡，還能維持這樣一條一條的走法嗎？是不是都糾到一起去了？

所以，我們身體裡面一定還有一種力量，是克制風木的。克制勾芒之氣的力量，就是《黃帝內經》裡面說的「秋天的氣」，秋天的氣叫作「**容平**」，也就是人的肺氣、我們中國人說的「金」的屬性。

我們中醫，在理解五行裡「肺屬金」這件事情的時候，常常會因為它的象徵符號，而產生

某一種誤導，因爲隨著我們人類歷史跟文明的演變，想到金，就想到兇器，想到兇器就想到殺人，所以就會覺得：金氣就是「肅殺之氣」！

當然，我們也不能說「肺金之氣沒有肅殺之氣」，它的的確確是一個有「死亡」的屬性的象徵符號。但是因爲我們想到金，就會想到兵器類的東西，有時候就會因爲這個象徵符號，把我們對於五行的意涵拉得有點偏掉了。我們人體的肺，在「殺」什麼？又好像也沒那麼兇猛？

所以，我們要回到中國比較傳統的對秋天的論點，或者是回到五行屬性的金，我們不要先把這個金想像成一把菜刀，而是，想像一下：金屬，它有什麼特質？

比如說，我們說五行之中，水的顏色是黑對不對？因爲黑色能把光都吸進來，所以它好像可以把什麼能量都吸進來；那，火的屬性是紅色，紅色就給人一種很溫暖的感覺，能量是輻射出來的；金的屬性是白色，白色是什麼光線打到它上面都被彈出來對不對？就像一面金屬，光線都會被反射出來，如果在政治上的專業術語，稱之爲「不沾鍋」。

金的這個屬性、它的容平之氣，就好比說，我們中國的本草學家講到「金」的時候，就會說容平之氣，就好像夏天、春天，食物充分、體力旺盛的時候，森林裡的山豬跟狗熊動不動就打架，可是到了秋天的時候，要準備收集糧食過冬了，大家就不再打架、各自回家了，於是，

這兩個打架的東西就被「拆開」了。這叫作「容平」。

如果讓陰跟陽糾結在一起的力量叫作木氣、風氣的話，有時候人體的某一種氣跟某一種氣在身體裡打架、糾結在一起，能夠把它「拆開」的力量就是金氣，所以我們說五行的屬性裡是「金剋木」，當木的性質是這樣的時候，金的性質，剛好能夠中和木的這個能量狀態。

這個論點，是清朝本草學家鄒澍在談到「白斂」這味藥的時候提出的。他為什麼要特別強調「容平之氣」的本質？那是因為，我們一般中醫所用的五行象徵符號，講到秋氣、講到金氣，就會直接連結到「收斂」這個屬性。見到色白屬金的藥，名字又有個「斂」字，那好了，簡直就覺得那是「收斂」到極點了！可是，那是錯的。白斂在《神農本草經》裡的主軸藥性是「**散結氣**」！

真正「收斂」的藥物，比如說「春花之殿（春天最後開的花）」的「白芍」，那是肝系的藥，是勾芒氣！

所謂「讓什麼都安靜下來」的「斂」字，必須拿前面「容平」的觀念來代入它的本質才行。

一般中醫用的象徵符號，在這種地方，往往很不仔細，什麼「肺主收斂，肝主升散」就給它一句話打死。可是，用藥，怎麼偏偏收斂的大多是入肝的藥？發散的多半是入肺的藥？不覺

得矛盾嗎？

金、魄的性質，固然是凝聚、沉降的，但它的這種性質是來自於它能把東西「分開」的力量。

木、魂的性質，固然是開散、上昇的，但它也同時具有「把東西糾纏到一起」的現象。

五行的這兩個元素，是有雙面的意義的，單說一面，就不完整。

外國人講的五大元素「地火風水空」的「空」（其實我這樣子類比也很險惡，外國人的象徵符號要代入我們的五行，是有很複雜的『轉碼』過程的，如果在學術圈就這樣子直接跳過來講，會被轟死！），就很像是中國人六氣中的「燥氣」，也就是金氣「容平」。

水火交織成木，當木頭燒盡了，能量都給出去了，物質歸物質，能量歸能量，陰陽又區隔開來了，什麼都空掉了。以氣候作爲象徵符號的話，就是「風暑濕燥寒火」的「燥」，乾乾的什麼都沒有。

以人生作象徵符號的話，就是「死亡」：靈魂和這個世界說掰掰了。

像《尚書・洪範》講「金曰從革」，這句話一直讓中醫界覺得很傷腦筋。因爲，從臟象而論，肺金主降主斂，又是挑三挑四的「嬌臟」，脆得不得了；和「可以融鑄成各種器具」的「從革（順

從變革）」的語感，差別太大了，對不到一起。

不過，如果以容平氣的論點來看，解釋起來就會比較輕鬆：革，是把動物的皮上的毛刮掉而做出來的東西，所謂「革土成金」，很多雜質的泥土，要把雜質都拔掉，泥土之中才鍊得出金屬。

整個「從革」的過程，就是**金的特質：把不要的東西分開**。

當然古時候的人沒有「電流」的觀念，但是，如果以象徵物代過去的話，今天有些「陰陽相抱」的化合物，你要把它拆開成元素，會用「電解」，水可以電解成氫和氧，鹽可以電解成氯和鈉。「拆開」屬金。而〈洪範〉又說「從革作辛」，辛味，刺刺麻麻的，人類的身體對辛味的感覺，和對觸電的感覺，倒是較為近似的。——這樣子講也是過度險惡的類比，只是一時想到而已，請各位不要把它列入「學問」的範圍。

這種「把什麼跟什麼分開」的藥效，我們在屬於金的特性的藥物裡面就常常能夠看到，比如說像辛味藥，我們說金的味道是「辛」的，辛味藥我們吃下去，往往都能夠讓身體裡的「什麼跟什麼分開」，比如說吃了半夏，你的痰飲就變成尿從身體裡離開了；吃了麻黃，你的寒氣就被逼出來了；吃了細辛，你身體中的「液體」裡帶的寒氣就被它切掉了……這些辛味藥，多多少少都帶有「把什麼跟什麼分開」的屬性。

辛味藥，你也可以說它給予我們一個「空間上的距離」，吃藥等於「吃空間」，「空」的容平氣就好像小叮噹的任意門，可以把一些東西轉移掉。

當然，容平氣是勾芒氣的剋星，辛味藥，也常常是驅風的藥：有辛味的木頭桂枝，又平肝又驅風；辛而白而香的白芷，驅陽明胃經的風……中藥的例子太多了，幾堂課也舉不完的。色白入肺的藥例子也太多，不舉了。

其實也不用舉：因爲，白而不入肺的藥、辛而不驅風的藥，也很多。

在人體呢，金所象徵的東西是人的肺，人的肺是人的呼吸器官，皮膚、汗毛跟肺又是一體的，因爲皮膚、毛孔也要呼吸，如果我們把皮膚用油漆塗起來的話，人也會悶死的。肺跟皮膚，它在我們人體扮演著什麼？扮演了一種「**界面**」的角色，好像是**把我們的身體跟外界分隔開來**的一個界面一樣。

肺跟大腸相表裡，如果大腸有什麼髒東西排不掉，呼吸就會有怪味，不管西方研究如何地不認同這個表裡關係，我們中國人就是這樣看的。

你看有多少重要的美容穴是下在大腸經上，就曉得中醫的「肺．大腸．皮膚」的表裡關係，大腸的「層次」還比肺離皮膚更近一點哩。

用藥也是一樣，大腸上火，痔瘡痛，用清肺熱的麻杏甘石湯、黃芩，還特有效，

Edited by Foxit PDF Editor
Copyright (c) by Foxit Software Company, 2003 - 2009
For Evaluation Only.

食物到了大腸，生命能都已經被搾乾了，對於人體而言，是「異物」，**和異物相接觸的器官，**就需要具備「金」的性質，它只管抽水，「金生水」，從什麼都沒有的地方，消化道最「燥」的地方，還是變得出水來給身體使用。

大腸是純金氣，而相反地，肺是金中帶土（手太陰肺經，太陰是濕土氣），它還帶有一點像的調性，要「消化、運化」空氣。

相對來講，金的容平之氣，雖然它是代表秋天，但是它並不完全是我們說的「肅殺」之氣，們說肺主肅降，這是沒錯，在人體，肝氣左升，肺氣右降，這是對的；開藥的時候左脇痛和脇痛的用藥路數就是不同，不能反過來用，在本草學是可以驗證的。如果你「只」說肝主升、降，這說法在五行定義上還是有一點不完整的，如果我們仔細來看這個「魄」跟「容平之，就會覺得它「不只」是降。

那麼，這個金的屬性，它在人的個性上面，就稱爲一個人的魄力。

之力

如果我們要講魄力的話，它的調性我們在「肺」跟「肝」的相對屬性上面最容易看到。

一個人如果陷在魂的能量裡，一直要跟外面的世界有所互動的話，他多少會跟外面的世界有一些磨擦、糾結、執著、看不開……如果我們讓我們肝的魂的力量一直發動的話，人跟這個世界，好像關係會變得太複雜了。相反來講，肺的「魄力」就是讓人「看得開」的力量，這是正面的。

基本定義：會離開身體的能量叫作魂，留在身體裡、不被動到的能量叫作魄。

金神叫「蓐收」，像是秋天把穀物收藏起來一樣，金氣在人體，把生命能凝聚在體內；而這樣子，也是金氣的另一面：主收、主降。

所以魄力很強的人，在中國還有日本的傳統裡，就說這個人死後會變成「鬼雄」，活著魄力強的人叫英雄，死的叫鬼雄。這種人死了以後如果有什麼事讓他不甘心的話，他變成的鬼是最厲害的，會讓你死全家的那一種鬼。

中國人認爲，魄留在身體裡面，像是你藏在抽屜裡的私房錢，在你死後會有一坨能量可以用（活著的時候如果要讓它生利息，請善用前面講過的『魂』的力量去賺）。這樣的一種魄力，人的生命能凝聚在身體裡，就好像督促著我們：「這個世界，等你死了以後就跟它說再見了，你何必那麼執著呢？」所以就不會那麼計較得失、就會比較看得開。

我們的這個「魄」到底有多大？我們可能一生都不知道。就好像有人說某某人八字很重，那個說不定有一點關係？但是我們永遠不會搞得很清楚的。有些宗教上的說法是說，你看某個

人一輩子庸庸碌碌的，可是他投胎來世界上是有偉大的使命的，有他一個人坐鎮在這裡的話，隔壁連續八十條街都不會鬧鬼之類的……這種事情是我們不知道的，所以不知道我們也只能夠不論，反正醫家不用講這個東西。

我自己是常常會覺得，我是一個在情志上面肺臟常會欺負肝臟的人。怎麼講呢？一般的人好像都是很容易動到魂的力量，現在這個社會，要看到魄力很夠的人，比較少一點。我就覺得我自己常常會在選擇的時候，選邊站的時候，會不知不覺選在魄的這邊，而不選在魂的這邊。後來學了五運六氣，就發現：我是在金氣特別旺盛的那一年中金氣特別旺盛的那個月出生的，所以好像我的身上比較會呈現出「魄的力量比魂的力量大」的這個狀況。

人的魂的力量，比較傾向於「對這個世界多花一些力氣，多做一些努力」，在我的外婆還在世的時候，外婆叫我剪頭髮我也不剪，叫我刮鬍子我也不刮，叫我早睡我也不睡，半夜又因爲我常跑去租書店看漫畫，常常找不到我，所以她常常很擔心，生氣，她就跟我講說：「你啊，平常外婆對你這麼好，可是叫你怎樣，你都不聽話！而且又從來不讓我放心，做什麼事情都不顧前後，讓大人擔心！所以你啊，是不是要聽外婆的話，讓外婆不要那麼生氣、不要那麼擔心啊……？」

一般人遇到這樣的狀況，如果他是動到魂這一邊的力量，可能就會說「唉呀，不要氣啦，

我跟你講，我其實沒有問題的，我都那麼大個人了……」什麼什麼的，解釋一大堆，試圖「拗平」對方的情緒對不對？

可是我在這種時候就會說：

「外婆啊，大家都說老人家要培養興趣才不會痴呆，才會長命百歲，那，我看到妳的興趣就是『爲我擔心』跟『爲我生氣』，那，我來幫妳培養興趣！我多多讓妳擔心、生氣，幫助妳培養興趣嘛。」

我外婆就說：「你這個孩子啊，真是……孝．**順**．啊！天底下竟有你這麼孝**順**的孩子！」

有一派的學者，研究《尙書》裡面的五行之說，就這樣子對比：火是「炎上」，水是「潤下」，很明顯明一個相對的詞；那麼木的「勾芒」，和金的「從革」，會不會也是一個相對詞？

如果是的話，「勾芒」是兩個反義字組成的詞，「從革」就也有可能是反義字組成的詞囉？要當它是反義詞的話，從是順從，革是變革。那麼，順從和叛逆，如何組成金氣？《前漢記》說：「**金為言，言曰從。**」以我的體驗而言，金氣化爲「非常順從對方」的言語的時候，我啊，被家裡的人，看成是外星人！果然「順從」是比叛逆還要叛逆的存在啊。當我還會和對方辯論、想要改變對方的時候，我和對方是同類；當我都不這麼做了，就變異類了。

我覺得我是**很懂辯論**的人，可是我的「很懂」，是在於有能力**在第一時間就敗下陣來**，曾經

有一個朋友，想介紹他的朋友來給我看，那病人就跟他說：「你介紹的這人，真的行嗎？我要準備很多問題來問他，他如果能夠答到使我滿意，我才願意給他看。」於是，我那朋友，就跟來我講：「你要有心理準備啊，我要帶這朋友來看你啦，你要好好答覆他的疑問啊！」我說：「結果已經都看得到囉：他隨便一個問題，我一定就被問倒了。他若問『你這套道理有沒有科學的統計論文證據哪？』我就答『沒有耶。』；他若要求安心，問『我這個病你治癒過多少人啊？』我也只好照實答『這種少見的病，你是我頭一隻白老鼠吶！』害得他更不安心；他用他的西醫論點來質問我，每一個我的答案，大約都會是『這個我不懂耶，如果你知道，你就好心教教我嘛？』然後，我馬上就會被他拋棄掉了！之後他會連續半年都在埋怨你爲什麼要帶他給這麼一個智障看病哩。」我那朋友聽了，直到今天，也不敢帶他那病人朋友來。所以，我沒有機會跟那些異己者糾纏。

我很自然地就選擇到這一邊，當然，各位聽我這樣講，可能會覺得我很變態，但我就覺得，你拚命勸人家不要擔心，人家還不是照樣要擔心？不如像我這樣，省點力，不好嗎？

小說家古龍就說啊，對付一個人愛生氣，最好的方法，就是讓他更氣，氣到他自己也怕到了，就會改了。你去順他的意，他就覺得「生氣真有效，下次還要再氣！」。

或者是，有一個朋友，我想她打電話是來尋求安慰的，我一接電話就聽到她在哭。她因爲

在工作的時候很疏忽，所以捅了一連串的漏子，她就說：「嗚嗚嗚！我老闆覺得我很爛……我自己也覺得自己好爛！……怎麼辦？我現在覺得一點自我價值都沒有了……」

我聽了故事的始末，就跟她講說：「妳的老闆，覺得妳很爛。……妳，也覺得妳很爛。那麼，我對於你們兩位的意見，完全同意咧！」她氣得掛我電話。

對我來講，就覺得，何必花力氣在這種事情上？她講的，很對呀！要和對方「辯論」，說什麼「不不不，其實你是很好的！」這種謊話嗎？你講得讓他舒爽了，下次他哪不對了，還會打來吸能量。像我這樣「不辯論」到底，對方就不會再打這種沒營養的電話來了。

當然我不認爲這樣是健康，只是說，人的能量偏到這一邊的時候會這樣。

我曾經有一次被分手，對方跟我講說：「你喔，就喜歡忙學校的事、研究室的事、社團的事……都沒有把時間留給我，我覺得這樣不是我要的關係，所以我要……跟你做普通朋友就好。」我聽了以後就跟對方講說：「……我很喜歡你的哦，我現在還是很喜歡你的哦，所以你做的決定，我也——都喜歡！」笑笑的就分了。我覺得這沒有什麼好跟人家拗的，對方的理論都是很有道理的，講的都是事實，怎麼可以硬摃？

我簡直是變態等級的「分手達人」，各種「分手」「分離」，我都可以從其中呼吸到容平之氣，而覺得很親切。前陣子我外婆過世的那一天，一回到家，全家人都在哭——而一向是我跟外婆的交情最好的哦——我進去看著外婆的屍體，就覺得：「嗶……死掉了……好放鬆的一種感覺！原來

人死了是如此地『副交感神經』的一件事啊……」就在那兒享受死人帶給我的放鬆感，結果副交感神經大大提振，餓得要命，全家都在哭，只有我偷偷地一直想找東西吃。

有的朋友，很怕換工作、嫌搬家很麻煩；我好像就是那種人的相反，連被朋友絕交，都覺得「還不錯，又有時間額度可以交新的朋友了」。

現在在座的各位，或許有的人，也算是對中醫有信心，於是遇到家人迷信西醫西藥的，就想去糾正對方。可是啊，前面也講了，一個人會抓住錯誤的什麼信念不放，那是因爲長期處於好辯的頭腦，造成「沒有辦法感知到事實」的右腦殘廢狀態。在他的殘廢自己苦修醫好之前，你講的什麼，如果是事實，他是聽不到的。這種事何必去跟人家拗、跟人家吵？我從來都不曉得吵架可以醫治腦殘的。

——吔？我這樣子講，不公平。太偏袒我們學中醫的人這一方了，好像都是對方觀念錯誤一樣。這件事，不如反過來以對方的角度來看好了：

有些人，沒學中醫倒還好，學了沒幾天中醫之後，就弄得自己「權威大增」！本來家人吃啥、幹啥輪不到你管的，人都有自主權，總要尊重一下的嘛；一學中醫，完蛋了，都自以爲有權力管啦！吃蘋果、吃冰你也不准，晚睡你也罵，看個西醫就挑起家庭大戰爭……我就常說，這種人學中醫是來耍的，要「弄權」才是真的。他們最有興趣的，好像不是「醫術」耶？似乎

他的主要目的，是拿中醫去附隨、增添他的「權威」呢？那，真正有興趣的東西是「權勢」的話，學中醫，好像也只是藉題發揮而已。

弄權……不健康的勾芒之氣！

治節與分位

《內經》說：「肺為相傳之官，治節出焉。」

肝是將軍，到外面打仗的，而肺是文官，是宰相，相對而言，比較靠近皇帝，和君主的「心」交情比較好。以語感而言，相比之下，就好像肝比較吃虧了？我是覺得，容平氣對勾芒氣，的確勾芒氣比較吃虧的。

而肺臟是五臟裡面的「嬌臟」，文文弱弱的，熱一點冷一點濕一點乾一點都受不了。而這，在古人的日常生活而言，「金屬」這個象徵物，的確就是「比熱」比較低的東西，加一點熱就很燙了；相反地，「水」這個象徵物，就比熱很高，你吃補腎藥，吃很多都不太會補爆；肺呀、肝呀，一補過頭就燒壞了。

肺往往沒有辦法直接補的，開藥常用「隔臟法」，就補脾胃，用土去生金；或是補腎，以子去實母。

而肝嘛，能一直補肝的而不會爆的藥，是山茱萸、烏梅，純酸味，只補勾芒氣，沒有熱度：

不然就是柏子仁、桂枝，用它們的容平氣來平肝，這一路的也對肝好，不太會爆。

而肺所管的這個「治節」，純中醫的講法就是，人體中的血脈、氣脈，幾點鐘會運行到哪裡，是肺臟在管的，所以，起居飲食合乎「治節」，定時定量，也會幫到一個人的肺氣。

而以西醫而言，人的血液都要到肺裡面去換氣，得到氧氣，丟出二氧化碳，或許這和中醫說的「百脈朝肺」有些相關。人的每一個紅血球，如果它有靈魂的話，都會想：「我要到肺裡面去、我要到肺裡面去，這樣我才能得到空氣。」所以人的血就有這樣的調性。

而柏樹，都是向西邊指的，柏樹它那個樹頭會往西邊歪，然後每個分枝都繞過來指著西邊。（當然我也不知道我們臺灣風水是怎麼了，陽明山上有些發瘋的柏樹不往西邊指，但是大部分的柏樹還是乖的，會往西邊指才對的。淡水海邊的是乖的。）所以它金氣特別旺。在中醫的方劑裡面有一個方叫作「柏葉湯」，當一個人吐血不止，用了柏葉煮湯喝，這個血就覺得好像有交通警察在疏導：「你們應該往肺那邊去啊……」提醒它們要入肺，因爲「百脈朝肺」。

所以用了「百枝朝西」的側柏葉，血就回到正路上，不分岔亂流了。這個柏葉湯，就是真的是個「巫術」的方子，那臨床上有沒有用？當然有用啦。有用我們就不能說它是亂來。

那麼柏樹的種子柏子仁，就可以用來平肝氣，可以紓解勾芒氣，所以一個人肝氣鬱結用柏子仁平肝很有效。補肝的藥之中，柏子仁非常好。

很多事情，一般人會覺得和自己切身相關的，我都覺得那是「別人的事」，勾芒氣沒有「分位」的觀念，什麼都要管；可是我卻是那種極端強調「分位」的人。

像我的同業者，有些人是勾芒之氣比較強的人，他的學生問再愚蠢的問題，他都不忍心不回答；可是，同學問我問題，如果是我已經教過的，我幾乎都沒有回答的衝動，通常就說：「你那堂課是不是沒來？回家補聽一下上課錄音吧？」我覺得我既講過了，教書者的分位我已盡了，剩下的學生的分位，請你自理。

像最近在社區大學教書，就覺得其他的老師，有些人簡直是來販賣愛心的，對學生是百般呵護。可是我也好，郭秘書也好，都是金氣重的人，我們各自到不同的社大去教書了之後，常常都在討論怎樣對付「學生喜歡擺爛來乞討愛」的習性。

像有一次郭秘書被學生建議：「老師，你如果教的時候，再怎樣怎樣一點……我們回家就比較不會忘記。」郭秘書就用一種很羞怯、窘迫的語氣囁嚅回去：「不是……連小學生都是……老師教了之後，學生回家自己把書背好，再來上課的時候……老師只管考默書就好了嗎……？」意思就是「你們連小學生都不如」啦。郭秘書說，這樣修理過一遍之後，從此學生的學習狀況，大大好轉！

像我也是啊，教日文閱讀課，學生回家都不複習，上課還敢來扮可愛、耍可憐：「老師，怎

麼辦？你教的，我回去都忘了耶！」我也是當著全班的面笑笑說：「我上課教兩個半小時的內容，同學回去複習的時間一個星期裡連十五分鐘都不到，於是，下週來上課的時候，忘掉了。這，不是『**自然現象**』嗎？有**哪裡不合情理**需要處理的嗎？」——「自然現象」不要拿來跟我鬧！

到了今天，就算我被人冤枉了什麼事，我也會覺得：這件事，**與我無關**！你「弄錯事情」是「你家的事」！自己要站起來的，請自己坐下去，關我屁事？我就覺得「去跟人解釋什麼」這種事，不合規矩，是**越分**的行爲。

因爲容平氣的特徵就是「歸我的，我就收好；不歸我的，就拿開！」於是乎，容平氣它的這個特徵，會帶給我們一種隱隱的提醒：

我死的那一天，到底什麼才跟我一起走？是我創的事業嗎？是我買的房子嗎？

都不是。你走的時侯會跟你一起歸天的東西，它會認得很清楚。所以這個力量就可以克制一個人肝木過度發達。

傷肺的情緒、傷大腸的情緒

當然，當我的力量偏到這裡來，做得過頭了，在某些事情上面就很差勁，比方說我騎機車在路上，看到有人摔倒了，我會等著看有沒有別人去扶他，我不太理，很冷。

這樣的冷，它會走到一個很不好的方向：會覺得別人跟我，是截然不同的兩種生物，會覺得當我有困難的時候，別人都是幫不到我的，所以，當我不能向外尋求別人的同情跟幫助的時候，就只能悶在那裡「覺得自己好可憐」，這種自憐自艾的情緒，會演變成「悲傷」的情志，或是說「**秋之為言愁也**」，惆悵也算。

當一個人活在孤獨感之中，對很多事情都感到一種無力感的時候，像我就是對很多事都覺得無力的人，於是就根本懶得努力、覺得努力也沒用，這樣的情志，也可以說是一個人很「消極」。**肝因「太積極」而生病；肺因「太消極」而生病**。消極，作用在肺稱之爲「悲傷」或「沮喪」；而，作用在大腸的，稱之爲「無奈」。

無奈比較單純，傷大腸，外國人教這個的時候，倒不是「無奈」這個詞，他們稱「僵硬」（rigidity），就是覺得改變無用、掙扎無用，反正對方、這個世界，都是那樣，於是就繼續拖著混著，不改變了。

而屬金又屬土的肺，它的情志「悲傷」，比較牽動到多一些「脾主思」的思考力，會去想到「自己是如何之可憐」，機制複雜一些些。

而遇到分離、死亡，我們會悲傷，也可以說是太過執著於物質世界的人，對大宇間的客平氣有一種有意無意的抵抗所產生出來的。這個宇宙有它的「規矩」：有形的東西都會毀滅的，有相遇就有離別：這也是《**內經**》說：「**肺為相傅之官，治節出焉。**」的「治節」，人不喜歡死亡、

不喜歡失去，也可以說，就是人不喜歡「守規矩」，不能「順從變化（從革）」，那就傷容平氣了。

我們之前教的大村圈，如果你摸一摸大腸經，摸一下食指靠大姆指這一側的「商陽穴」，然後大村圈會變鬆很多的話，就代表說你是活在無奈之中，無奈傷到大腸的人，可能就會容易便秘或怎麼樣。但，也有少數人，無奈了一輩子也沒怎麼便秘，所以這也不能說是絕對。

雖然「無奈」和「頑固」會傷大腸，但是，如果要講到大腸癌，這兩種情志佔到的因素卻不是那麼地高；大腸癌的主要情志問題，可能前面說的**傷肝的情志會更主導一些**，因爲下腹腔的免疫能，西醫說是盲腸在管；古方派的中醫歸類到「厥陰病」，盲腸算是厥陰經上的器官。有一個說法是，盲腸割掉的人（精確的講法是割『闌尾』吧？），會比較容易得大腸癌，因爲他的下腹腔免疫機能被打瞎了。而我在小學的時候是被割掉闌尾的，所以這幾年來，每隔半年一年，體質就會愈來愈往厥陰病的調調偏過去，要吃厥陰病的藥才能拉回來。所以這件事，我倒是蠻有切身體驗的，沒有闌尾果然還是不行。就像人割掉膽之後，體質就會偏到少陽病，要長期吃溫膽湯才不致於「膽剋胃」的吃飯後就腹瀉，或是只能淺眠的超爛睡眠品質。

大腸癌、直腸癌的初期症狀，往往是《傷寒論》中厥陰病「白頭翁湯證」的那種腹瀉：軟便、熱、臭，拉不清爽（腸道中細菌、原蟲亂繁殖），拉完了還覺得肛門塞塞的（直腸有一點發

炎，在腫）。這都是這個人下腹腔的免疫機能已經快要沒有了。

這如果要倒推回情志，傷肝的情志（比如說活得很矛盾、好辯），加上傷大腸的情志（比如說活得很頑固、無奈）都常有的人，體質就特別會偏到這邊來。最近我們臺灣人，大腸癌、直腸癌已經升到癌病排行榜榜首了。以「情志傷肝」的角度來看大家的心智運作狀況，就讓人覺得：這也可以說是活該啦！

如果是大姆指靠身體這一側的「少商穴」，摸一摸以後大村圈會鬆，那就是悲傷或者沮喪（sadness）已經傷了你的肺經。

我不曉得是不是真的有這麼高度成正比的現象，比如說一對感情很好的夫妻，其中一方過世了，另外一方會不會就因爲悲傷而比較容易得肺癌呢？這當然是我們不能確定的。

但是，這種五臟與情志的連結，已經根深柢固地存在於中國人的潛意識之中了：中國人的小說傳統會有這樣的一種「指向性」，比如說林黛玉得什麼病？得肺病對不對？因爲她看到一朵花死了都會掉眼淚，所以悲傷傷肺，就只好得肺病……中國人好像小說女主角要生病都要得肺病，因爲其他的情志，寫到小說裡多半不夠美感……得肝病的我們會直接聯想「她易怒」，得心病的會覺得「她狂笑」，脾、腎病是症狀不美，腹瀉、水腫和咯血相比，還是咳血比較淒艷。

所以，我想，如果我們要讓自己的肺好起來，就要對什麼事情都看得開，要有魄力。

所謂有魄力的人，就是對物質世界看得比較淡，做事情**不那麼計較得失的人**。這樣的人，就比較能夠不去顧慮一些有的沒有的，可以爽快地進行一件事。

沒有魄力的人，就會覺得「這件事這樣做，誰誰誰會不高興，我不要做」、「這件事情這樣做，誰誰誰會覺得我怎樣……」好像做什麼事都怕傷到全世界一樣，這裡那裡都被勾住。這樣子就不夠狠、不夠有魄力。

沒有魄力的人，不止傷容平氣，也傷勾芒氣。你想嘛，做事最怕「失焦」，岔題去做一些沒有幫助的事情，這就好像樹木要修翦才能結出好果子，朝每個方向都亂長，樹反而虛掉。

我們中國人的文化，對「魄力」說來是有相當高的評價的。

我們中國人說肺屬金，金的氣息是什麼？是秋天的氣息，我們中國人很多形容「人很帥」的字眼，好像常跟秋天有關？比如說《莊子．逍遙遊》說「夫列子御風而行，泠然善也」說列子可以在空氣上面走路，這，非常之帥啊！「泠然」就是涼颼颼的樣子嘛；或者我們說一個人很「瀟洒」，瀟洒也是秋天的氣息、涼颼颼的樣子……會用這樣的字來形容一個人很帥。外國人也會說一個人很 cool，cool 也是春夏秋冬四個季節裡秋天的氣候。

所以，我想，我們在日常生活中要練好自己的肺臟，在很多事情想不開、放不開、跟別人糾纏不清、情緒上有糾結的時候……大家可以考慮一下，要不要試試看動用我們的「魄力」啊？能放手就放手。

不要把魄力用到過頭變成悲傷、無奈就好，我是覺得，魄力是一個很好用的東西。

……當然，在我身上是用過頭了。

腎藏志通先天域
心主神跨兩次元

腎藏志通先天域
心主神跨兩次元

腎與水的象徵物

我們臺灣人，腎是世界第一爛。

這件事，我覺得，真有道理。

你如果要曉得什麼情志可以傷腎，**看臺灣人怎麼過日子就對了**。

各位有沒有想過：這個宇宙，在一開始，要怎麼具象化它自己？就是說，如果上帝要讓這個宇宙存在，祂必須要讓這個宇宙先有什麼？

我那個時候教第一班的中醫基礎課，我說：「上帝好像是說先有光是吧？」就有學生跟我講：「喔，No！No！No！」因爲那個學生是基督徒，她就說：「《聖經》寫的是先是一片水。」這個說法，在我們假設宇宙的開始是頗有點意義的。

好像是宇宙中要先存在著某種「**媒介**」，把另外一個世界那些高次元的能量變成我們這個世界能夠具現化的能量，這個宇宙才能存在。

講這個，我相信同學會覺得太扯了。但這樣子說，只是在提一個文學上的「象徵物」，不是科技上的正確。

「象徵物」的使用，好比說，中國人說水代表的顏色是「黑色」。那我們就再加一個象徵物「黑色」進來。

黑色是什麼意思？那些波長很短，頻率很高的光，比如說什麼紫外線或更高頻的射線，或是肉眼可見的各種頻率的光，被黑色吸進去以後，它都會變成遠紅外線、熱波再放出來，也就是那些比較精妙的高頻的光，遇到了黑色，就都被吸納進去，然後變成比較原始、較低頻的熱能放射出來。

那這個過程，如果要用來說中國人心目中「水」所扮演的角色，就是：有一樣東西，它從更高次元的世界吸納了一些形而上存在進來，再把它具象化成這個低次元世界看得到的現象。——這就是中國人對於水的看法。

中國人說水神叫作什麼？叫作「玄冥」——黑摸摸地看不見——就是我們中國人說「冥冥之中會有報應」的那個「冥冥」，就是你看不到、但是卻存在的那個世界，水就是我們通往那個世界、或是那個世界通往我們這個世界的門戶、媒介體。

如果要說在這個世界，水所扮演的角色的話，在物理來講，在古代中國人所知的日常生活範疇，水是比熱最高的東西，要讓一公克的水昇高一度所需要的熱量，是高於大多數其他物質昇高一度所需熱度的。水是家常物之中比熱最高的東西，它可以蘊涵的熱能是最多的，這是一點。我們簡簡單單的一生，說不定在另一個世界，很多的準備、安排都是很複雜的。

那，另外一點，現在書店都有賣那種書：拍下什麼水的結晶，就是結成冰的那個六角花：你如果給它很好的念波，它就結得很漂亮；如果給它不好的念波，它就結得很不漂亮。竟然人的念波——這是高次元世界的存在，是靈的世界的存在——如果灌注到水裡面，它能夠呈現出現象給這個世界的你看到。「靈」的事情，可能在世界上發生非常多，但是能夠讓你有物理性的證據的，就只有水這個媒介最好用了。

它能夠收納高次元所謂念波的世界的東西，呈顯成這個物質世界的現象，我們中國人不是有什麼「唸大悲水」嗎？其實我們大家都有一個很微妙的感覺，就是：唸大悲「水」感覺比較有效耶。如果你拿片蘇打餅乾來唸大悲餅，你吃下去就好像沒有那麼有效了？是不是因爲它裡面水分不夠？我們就覺得水好像比較能夠當作好的念波導體，它可以承載最多的念波，然後呈顯出該有的現象。

那，「郭店竹簡」裡面有一篇〈太一生水〉：

太一生水，水反輔太一，是以成天。天反輔太一，是以成地。天地【復相輔】也，是以成神明。神明復相輔也，是以成陰陽。陰陽復相輔也，是以成四時。四時復【相】輔也，是以成滄熱。滄熱復相輔也，是以成溼燥。溼燥復相輔也，成歲而止。故歲者，溼燥之所生也。溼燥者，滄熱之所生也。滄熱者，【四時之所生也】。四時者，陰陽之所生。陰陽者，神明之所生也。神明者，天地之所生也。天地者，太一之所生也。是故太一藏於水，行於時，周而或【始，以己為】萬物母。一缺一盈，以紀為萬物經。此天之所不能殺，地之所不能埋，陰陽之所不能成。君子知此之謂……

「太一」就是創始宇宙的那個不知道什麼東西，我們中國人說是「道」、說是「自然」，外國人說是「上帝」，都可以啦，反正有那個東西就好了。它說「太一生水，水反輔太一」，宇宙還沒具現化以前呢，「太一」它生出了水，然後水再幫助它形成這個宇宙「天」，然後「天」再幫助這個「太一」形成地……

意思就是說，有了水，再加上什麼，它就會慢慢形成各種現象，然後天地相輔，然後變成神明，神明再變成陰陽，然後陰陽再形成四時，然後四時再形成滄熱（滄熱就是寒熱），然後寒熱再形成溼燥，然後再有各種現象，那它說的這個邏輯順序我們不用細看，大意就是講說：如果一開始沒有水的話，很多事情都不能發生——大概就是這個意思。

作強之官，伎巧出焉

中醫的身體概念裡，好像覺得人體是有**兩個肚臍**的，前面的肚臍，也就是我們肉體的肚臍，叫作神闕，這是讓我們透過臍帶來吸收媽媽身體裡的營養，來構成我們的肉體的；後面的靈魂的肚臍，叫作命門，生命之門，假設人有靈魂的話，人的靈魂投胎、登陸的地方在這裡。

因爲這裡好像是靈魂從另外一個世界進到這個世界的門戶，所以我們中國人會說脾胃之氣是「後天之氣」、腎氣是「先天之氣」，後天之氣是吃東西、消化營養得來的；先天之氣是投胎的時候帶來的，這一輩子之中，都還透過這裡從另一個世界吸收能量。「先天之氣」這個從另一個世界滋養我們的能量，是從命門來的。如果借用道教的字彙來說，「先天之氣」寫作「炁」：「無」的下面四點火：一種在物質具象化之前，就存在於這個有形的世界背後推動一切的「生機」。

所以，我們中國人會說，人的背部屬陽，腹部屬陰。因爲人的背上有這個連通著另一個世界的器官。

因爲這裡是靈魂投胎登陸的地方，所以腎臟這個區塊這裡，就殘留著一種調性：就好比我們會覺得說：一個佛陀死了以後，他死前待過的沙羅雙樹都會一直殘留著一種佛的振盪，所以大家現在還要去朝拜。

同樣地，就在命門的那個周遭，其實人體也出現了一個特別的場域，在中醫心目中的那個場域，就是以命門為中心，而大約包含了腎臟以及它上面的腎上腺的那個區塊。可是西醫就會覺得說「喔，腎臟是泌尿系統，腎上腺是內分泌系統」，就把它拆成兩個了。

好比說，腎上腺裡面有什麼啊？有**未分化的幹細胞**。已經分化的細胞，用途就小很多，你不能拿骨質細胞去修肌肉，不能拿腸膜去修神經。而未分化的幹細胞，可以分化成各種細胞來修補你的身體。腎這個東西，它裡面藏有人類最接近胚胎的東西。本來這東西是臍帶血抽掉之後就沒有了，但是在人很老很老的時候，腎上腺裡面都還有幹細胞。

我們都說「神經死不能復生」對不對？可是有做過實驗說，如果把小老鼠的腦破壞，再把小老鼠的腎上腺磨碎打到牠的腦裡面，破壞的地方都長回來喔。這就是那種細胞所具有的「初始化」的「未分化」的力量。

前面說了，水，在五行之中的意義，即是一種「**引蓄潛力的媒介體**」；幹細胞，也就代表了一個細胞的「可能性」。老子說「**上善若水**」，我們說，「水」是沒有什麼固定形狀的，於是就可以依情況、依需要而變成任何形狀，這個性質、這個「象徵物」也印證在這個事情上面。

這件事情，在物質層面我們也可以觀察得到的。明朝那個很會幫人補腎的醫者「張景岳（張介賓）」——外號「張熟地」喔——他就說過類似這樣的概念：「本來人中風啊，神經壞掉了，是不能復生的，可是呢，如果你很會補腎，補三年，有希望復原喔。」後來日本的經方家用這

個方法，吃腎氣丸，做一點加減，把裡面的附子改成烏頭，那種中風癱瘓的人，吃了五個月那種腎氣丸就恢復了。也不要通他的什麼瘀血，只要你把腎補到夠好，就可以再復生。可惜的是會中風的人腎都已經很虛了，不曉得是不是真的人人都還能補到那麼好。

《素問．靈蘭秘典論篇第八》把人體的各個臟腑都當成一個官，好像一個國家一樣，心是國王，然後膻中是大臣……而其中（合併〈遺篇〉中的脾），五臟和膻中、還有膽腑，都有人格化的「個性」的描述，剩下的五個腑，就沒有人格，只有功能。

那麼，腎呢，《靈蘭秘典論》它說：「腎者，作強之官，伎巧出焉。」那有人就考據古時候「作強之官」是什麼官？有一個考據說，作強之官是古時候那種修房子的水電工，就是如果你的房子爛掉了，他可以幫你把你的房子修起來，那叫作強之官，就是幫你糊牆的啦。今天夫妻吵架把牆打破一個洞，就找作強之官來修。

那我們中國傳說裡面，水神又有一個名字叫作什麼？叫作「共工」，好像是大家的工人……還是說眾志成城的意思？其實跟「作強之官」有近似的意思，就是它能夠幫你修補很多東西。而這個修補東西的力道，也相通於前面提到的「幹細胞」的作用。因為我們現代人腎都不夠強，所以有些人沒有這個力道了。但是我們要知道，其實人的腎本來有這個力量存在的。

以藥方來說，能夠激發人體的這種再生機能的方子，恰好也就是水神「玄武」（真武湯）！

那，我就說我們腎是「作強之官，伎巧出焉」，這個「作強」跟「伎巧」，我們如果用有形的世界來看它，它又是什麼呢？

有形的世界，講低級一點，就是男人在發生性關係以前的「那個狀態」，叫作「作強」；那「女爲悅己者容、男爲悅己者練健身」，現在很多人又要保養皮膚又要上健身房，這叫作「伎巧」。這是講最低級的。如果以類固醇的功用，來解釋腎「作強之官」的功能，也勉強說得通的，練健身的人不也有人在偷偷吃這個嗎？

講中級內容的話，人的**小腦協調身體活動的功能**，以中醫的框架而論，那是腎陽在支撐的。腎陽不足，精細手工就做得吃力，走路就很容易莫名其妙摔跤，「作強」、「伎巧」可以完全照字面意思看待。

那講高級一點：遇到困難的時候，不要屈撓，要自立自強，這叫「作強」。遇到需要發揮自己才能的地方，活用創造力開創出一個局面、發明新的方法，這叫作「伎巧」。

各個不同層面的「作強」跟「伎巧」都可以說。因爲腎它本身可以帶到這麼多不同的層面。

爲什麼「伎巧」又是創造力，又會是色情的表現？

在中國丹道裡面講「河車」（向上運轉的腎水之氣）有一句話叫作：「順則生人，逆則成仙」。

它認爲，背腦裡面的「精」，如果順著讓它隨便墮落下來，就變成繁殖後代的力道；可是，如果你能將它保住，能夠反過來逆運河車上去的話，那它就會讓你成仙。

道家彷彿依稀有這樣一種設定：如果你這一世能夠完成自己靈魂的成長，你就可以被大宇宙免除繁殖後代的責任，性欲會消失。但如果你一直不成長，來到地球，霸住茅坑不拉屎，那就讓你有很多「製造後代」的衝動，你就當交通工具，讓別的靈魂來地球，給別人多一點機會。

儒家的「君子不器」這句話，如果套用在道家的邏輯裡，就會變成：如果我們不向大宇宙以「靈格的進步」來證明我們的存在價值，就會順著我們的基因設定，順著動物性，被大宇宙當成「器具」而被消費掉。

我們很多人說男人是「下半身在思考的」。那，人要怎麼樣才能夠不成爲性慾的奴隸呢？我的人生中體驗過一個方法，可是這個方法好像很少有人有體驗，就是：如果我所追尋的什麼藝道方面的事情，能夠在很短的時間裡面有很大的進步的時候，就會非常清楚地知道一件事情：「那個快感比 Sex 大！」。一旦你得到了「藝道進步」的快感的時候，你會發現自己好長一段時間都不太會有性慾。就是如果我們能夠做到這一件事情的話，就自然不太會有性慾的問題了。

但是！如果我們不能做到藝道方面的心境修養、功夫有所突破的話，一味的壓抑，只是讓人變成色情狂而已。

腎藏志．恐傷腎

如果，果真有一個看不到的靈魂世界從命門這個地方給我們能量的話，腎臟所藏的神「志」、以及傷腎的「恐」，就會變得非常容易理解。

這個理解，或許也有關係到我在《莊子》課的一些理解，莊子所講的人類，有一個很基本的設定，就是：人類之所以在生活之中，會有這麼多的恐懼，就是因為有了這個肉體，有了這個肉體之後，就會覺得這個肉體活在地球上的一輩子，就是我們「全部」的人生。於是我們就會希望肉體不要活得不好，所以會怕沒有名利權勢、怕死……這些種種的**怕**，都是因為我們**認同了**（identify ourselves with）**這個肉體**。

如果是以一個靈魂人的角度活一輩子的話，那來地球上根本就好像是來扮演一個角色、打一場電動、賺一些分數、經驗值……然後再回到另一個世界去換禮物。以靈魂人的角度來活這個肉體人的一生，人就會沒有恐懼，如果我們完全只認為自己是個肉身人的話，這輩子就會充滿了恐懼。

這是一個人情緒「結構上的基本設定」。

所以，既然腎臟它等於是我們的肉體（或自己所認識的自己、表面意識），跟另外一個世界來跟更深層的、靈魂的我們的一個接點的話，那我們就會知道，它所代表的，是我們背後那個

支撐著我們活的，好像是大宇宙冥冥之中的另外一個靈魂的自己，也就是我們現在還不認識的自己。

這個東西要講的話，是很容易遭批評的，因爲學佛教的、基督教的……他們可能各自有各自的觀點，會覺得我講得非常不週到。所以我只能說這是一個文學上的象徵物，不敢說我在講什麼「真理」，因爲我也看不到這些東西的。

那，如果說，果真有靈魂的世界存在的話——其實我覺得學中醫，一開始就已經承認人有靈魂的存在了，不然那些經絡都不可能存在的——如果果真有靈魂的世界存在，如果果真我們在地球上的這一輩子，是我們的靈魂選擇了一個肉體、扮演這個角色、經驗這些過程、來學習一些東西的話，生命中遇到的任何挫敗，以一個靈魂人的角度、而不是肉體人的角度來說，這個靈魂會覺得怎麼樣？

這個靈魂會覺得「我就是要遇到這些東西來讓我變得更強」、「我就是要面對這些考驗，因爲它們可以讓我學習到更多東西，讓我得到變得更好的機會，凡是殺不死我的東西都可以讓我變得更強」……所以遇到任何困難的時候，就會覺得很有意思，可以藉著這個機會讓自己變得更豐富、更完滿。

這就是一個人的**志氣的根本**。

但，一個人如果只活在一個肉身人的角度，已經否定了這個靈魂的存在的可能性的時候，任何一種挫敗、困難，都會讓人覺得這個世界在找自己麻煩、很討厭，就不會喜歡面對了。

所以，「志氣」的原點，在《莊子》或在中醫裡面，都有一個很基本的設定：當我們遇到困難的時候，要相信這個困難是要幫助我們成長的，於是就會更好好地、開開心心地付出該有的心力，去面對它、把它解決掉，讓我們做到我們想做的事情。

當人這麼做的時候，就是一個非常長養我們腎臟機能的活動。當我們這麼做的時候，身體會很舒服，說真的，**會舒服很多**。最舒服的一點，就是：別人看作「仇人」的人，對你而言會變成幫助你成長的「恩人」。

相反地，我們現在是活在一個非常「陽虛陰實」的時代，我們現在的人，即使有信什麼教，其實幫助也沒有很大，大家還是非常執著於肉體的存續。以生活態度來講，並不讓人覺得信了什麼教，就真的以形而上世界的原則在過生活；還是擔心這個擔心那個的。

有時候看一些古裝劇或是演民國初年的一些戲，就會覺得那些角色都是動不動就可以拼上性命的，生死看得很淡的。可是現在的人，大多是生氣起來也不敢拼命的，覺得會受傷，不好。我們現在人都是以肉體的自保爲優先的人。當我們活在一個「肉體的我就是全部」的觀念的時候、選擇用這種方式去生活的時候，就會出現一些對腎臟不好的結果。

我們日常生活中對腎臟不好的事情，就是「**被恐懼支配而作的決定**」，比如說「我怕一個人不喜歡我，所以我很努力地討好他」，這樣的一種行爲，就是被恐懼所支配而做出來的努力，這種努力，其實是很不舒服的。你對他好，不是因爲你愛他，而是因爲「怕」他討厭你，所以當人付出這種努力的時候，自己根本沒什麼快樂可言的。

當我們被這些負面的東西所支配的時候，往往付出了很多讓我們很痛苦的努力，可是呢，卻沒有辦法得到讓我們快樂的結果。因爲怕一個人不喜歡自己而對他百般討好，請問各位，你們自己或是週遭總有這種人吧？那，請問這樣討好，對方就會對你好了嗎？就會更喜歡你了嗎？恐怕答案都是相反的居多吧？

以「怕」爲動力做一件事情的時候，往往那個事情就會變得更糟。父母怕小孩將來不幸福，就要小孩這樣那樣，讓小孩子此時此刻就充分地不幸福，養成一輩子都去不掉的「不幸福」的習慣。

大家都在以怕爲動力做事情，而這樣一種人類習性的極度蔓延之下，我們能去責怪現在的「西醫當道」嗎？如果我們是抱著這種思考習性而活的話，我想西醫是一個非常非常符合我們人類的「精神運作上的需要」的一個醫學嘛：「血糖高一點，不得了了，怕你之後會得糖尿病，所以要吃降血糖藥！」最後把腎弄到衰竭……愈搞愈糟糕，當人以怕爲動力的時候，本來就是愈

補愈大坑嘛。

像我爸爸就說，美國人看醫生，一劑平均開兩顆藥；臺灣人看醫生，一劑平均開四顆藥。所以臺灣人當然會是全世界的洗腎冠軍。

但是，爲什麼臺灣醫生那麼愛開多藥？美容醫生幫你點掉一顆痣，也開抗生素，因爲怕你萬一回家發炎了會怪他；感冒也開抗生素，明明抗生素不治病毒的，但「氣管消消炎也好嘛，比較不會咳」。都是在防患各種未然而藥物過量，結果把人民毒壞了。

當我們人以怕爲動機在做一件事的時候，其實那能量本身就已經在傷腎了，之後行爲上的連鎖反應，說不定只是那個「能量傷害」具象化的過程。

我們現在的人是這麼地容易被恐懼所支配，活在被威脅之中，比如說，這個工作明明做得很不開心：「爲什麼不辭掉？」「因爲怕辭了找不到新工作，所以不敢辭。」

或者說活在妥協之中：「爲什麼不喜歡這件事，你還要做？」「因爲如果我不做的話，我怕我女朋友會生氣，所以還是做吧。」活在這種很彆扭的生活方式裡面，結論都是因爲怕什麼東西，所以就有那麼多的「被威脅」或「被控制」的狀態，當我們處在這樣的「沒志氣」的狀態的時候，腎氣就萎縮掉了。

那麼，這樣的人會怎麼樣呢？

我們之前的課有把大余、小余助教抓上來討論什麼叫腎陽對不對？我們說人的腎陽關係到腎上腺皮質分泌的類固醇，它是幫助我們的身體消炎的，如果活在恐懼之中，整個人生是受到恐懼支配的，首先身體自我消炎的能力就沒有了，所以動不動這裡發炎、那裡發炎，這裡上火、那裡上火，然後還以爲自己是很陽旺、很實熱的體質，但其實是腎陽沒有了；一個人如果臟腑常常在發炎的話，臟腑就會很快地老化、很快地廢掉。所以，聽說，中、西方的典籍都說太古時候心情很好的人，是動不動就活七八百歲的，我們現在人活一百歲就很了不起了，因爲內臟的老化是關係到腎陽的。

那，大余助教後來也有寫 E-mail 給我說這也和褪黑激素有關，這個我想等我們將來教到腎氣丸的時候再說喔。有人說腎不好的人就會喜歡穿黑衣服，因爲五行是黑色屬水。可是，穿黑衣服沒什麼用的。不過，如果你能吃了補腎藥早早睡，睡的時候把所有的光源都滅掉，窗外的街燈也用厚窗帘遮掉，在完全的漆黑中睡的話，補腎藥的效果，倒是還可以大大加分。

總而言之，就是人類的老化、機能的退化，都關係到腎陽不足，我們要補腎陽的話，真武湯也好、腎氣丸也好，比如說白內障，吃腎氣丸吃好的很多啊；甚至是青光眼；人忽然瞎掉、聾掉，吃真武湯好的也不少啊，這些都關係到腎陽。

可是我覺得用藥物去拯救它，都已經是等而下之了，我們在生活中所做的破壞，才是最讓人心痛的。因爲我們用這些方法破壞我們的腎，可是，我們得到了什麼？我們有變得更快樂嗎？其實每天很妥協、委屈地過每一天，被恐懼支配而活並不是一個很快樂的活法，那是一個不舒服的活法。

當一個人習慣於被恐懼所支配的時候，他的人生會變成一個什麼樣的狀態呢？其實最基本的狀態恐怕就是：這個人的生活中**會有愈來愈多的妥協**。比如說他想學美術好了，可是他的父母說「這條路不太好走，你去當會計師、去上班會比較安全一點」，他就會覺得「喔，好啊，這樣比較安全」，於是就妥協了，以「安全」爲理由，去妥協於很多事情。當一個人的妥協愈來愈多的時候，到後來會反過來變成一個狀況，就是他**好像完全被他的五官所接觸到的條件所控制**。

這種妥協，有很多是「隱形」的。像有一個朋友，他是教英文的，收入不壞，也餓不死，從某個角度來說，也算是活得悠遊自在了；可是，因爲我自己是一個幾乎沒有妥協的人，所以總覺得這個人好像和我有一種不同的「調調」，於是有一次我問他：「如果有人給你每年一百萬，你還會教英文嗎？」他說：「那當然就不教啦！我會去做別的事。」從這樣的答案，就知道他現在的這一個「還不錯、蠻開心」的生活，其實已經是妥協之後的結果了。

我想現在大部分的人，即使是日子過得並不痛苦的，往往都還是活在這種「隱形的妥協」

之中，這是很不好搞的一種狀態，我也不知道可以給大家什麼建議，我只能說，以我的立場而言，就算你給我一億、一兆，給我全世界的財富，要我不做現在的工作，讓我去環遊世界，我也不要跟你換！我喜歡我的生活、我的工作，要我放掉這些而去環遊世界，對我而言，那是「妥協」。相反地，從前我窮得要死的時候，過的也是這樣的生活，並沒有爲了怕窮而作什麼改變。

像我讀《莊子》這一類的東西，當我比較習慣了不因爲恐懼而妥協的時候，就會覺得：「人生好像真的沒什麼需要妥協的。」就像，我要學中醫，可是我不喜歡看病，然後我又沒有中醫師執照。這樣的人能活嗎？我就覺得：可以啊。像現在這樣教書啊，每天都在讀中醫，不用幫人看病，也不用什麼執照了。但各位知道，有多少人是因爲沒有執照就覺得自己不能走這條路了？

所以，我往往看很多人，都會覺得：「你爲什麼要妥協這麼多？」

失志狀態

妥協很多的人，漸漸就會變成「有個什麼事是他想要做的，但是隨隨便便遇到個什麼因素來阻撓他，他就覺得一點辦法都沒有、就退開了」，這樣的人，就是開始出現我們所謂的「失志」的現象。講俗一點，叫作「鬼打牆」。他會說他要好好地當一個英文翻譯，可是他可能努力個三個月五個月，然後又因爲一個什麼事，就又沒把它學完了。什麼事好像都有開始，但沒辦法走

到最後……會形成這樣的人生。

因爲志氣它基本的形態，比較關係到一個人他相信他這輩子不僅僅只是個肉身人、還有更多，所以當他在面對到一些事情的時候，他就會能夠把「更多的我」拉到這個表面意識來，讓「我」變成更豐富的人，這是志氣的基本結構。

就像在自己家的讀書會，有的時候會鼓勵一起學語文的陳助教、郭秘書：「其實我們這一輩子會有機會學日文或英文，很可能你前輩子跟這語言都已經有一點緣分了，不然的話，它跟你太不同類，可能這輩子都無緣沾到。所以你要假想你有一次前世是日本人、有一次前世是英國人，當我們做翻譯練習，如果你不會的時候，你就要硬地相信你有那個潛意識的網路可以讓你提款，你有一個有錢的老爸給了你無上限的提款卡，把它從你的潛意識裡面拉出來！」我這樣子要求之後，一起做翻譯的朋友確實有明顯的進步。

不要遇到什麼事情就先假設「我不會」，如果不會，你就硬是生出那個「會」，任何進步都是無中生有的，Make up（捏造）出來的，就是要有這種「創造」的觀念，我們的志氣才會長得出來，這是一個長志氣的小訣竅。

不過，反過來說，沒有興趣的事情，我就是不會。

如果這個事情，允許我再講大膽一點的話，其實我們在臨床上會遇到一些狀況，讓我們覺得有些類似「宗教觀」的東西會跑出來。

比如說，有時候在幫人把腎脈的時候，會讓我忍不住覺得：「人類是不是在出生以前，會先設計好這一輩子要幹什麼？」也就是，會不會……我們選擇出生在這個地方的這戶人家裡面，是因爲我們有先設計好這輩子要經歷什麼、要學會哪些事？

有一本叫作《青鳥》的童話故事，其中有一個國家叫作「嬰兒國」，那裡的每一個小嬰兒在出生到地球上以前，都要先學好、選好他這輩子要做什麼事情，比如說在天國先學好要怎麼樣經營事業，這樣才能夠投胎到人間以後當一個王永慶。也就是說，這一生我們要做的事情，其實在出生以前，已經有一定的規劃。而這個潛意識已經規劃好的「藍圖」，我們出生到世界上，過了嬰兒時期以後，就把它忘記了。可是那個藍圖，隱隱約約會督促你去做一些事，而你在做那些事的時候，你會「不知道爲什麼做這件事情我特別起勁兒？」，會有一種不屈不撓的力量在支持著你。這或許是「志氣」的雛形。

這個東西其實就像我們說的「一個人的志向是什麼」。有些人就是喜歡畫漫畫、有些人就是喜歡玩機車對不對？每個人的志向都不一樣的，而這個東西是不是可以透過父母的後天矯正？那也不一定。

比如說，有一個小孩子很有興趣到日本去學美術，可是爸爸媽媽逼她到美國去唸企管，她在美國唸企管的那段時期，回國一下下，我把她的脈，就把不到腎脈。我說：「這脈太可怕！」她每天腳都是冰冷的，天氣稍微冷一點，簡直凍到要發瘋，非常慘的一個狀態。

然後我就覺得：「這個人得吃很多補腎藥。」可是很奇怪，沒有腎氣的人，他跟補腎藥會有一種很奇怪的物以類聚現象：他不是動不動不小心就搞丟藥，不然就是忽然動個念頭：「啊，那我先吃別的好了，這以後再吃。」補腎藥她吃不進去，會發生莫名其妙的陰錯陽差，弄成她吃不進去。當時的狀況太無奈，跟這個腎氣太不同類，就有「逃藥」這樣一個怪現象。

等到三年兩年熬完了，回到臺灣了，做她自己喜歡的工作了，又問我說：「喂，我在吃那個什麼中將湯，這個會不會好？」，我想：「妳那種爛腎喔，中將湯又沒有放幾斤附子，怎麼可能補得回來？」就說：「隨便吃啦，吃幾年再看啦。」她忽然回一句：「可是我腳已經暖回來啦！」當她回到合乎志向的環境，腎脈就回來了。

這是腎的一個很奇怪的地方，彷彿一個人的潛意識中有一張他這一輩子要走的藍圖，你把他推到另外一條不相干的軌道，和潛在意識的安排斷開了，他的腎就毀了。

所以我非常不主張把小孩子硬逼到哪一國、或逼去唸什麼科系，因爲會非常慘，那種恐懼，即使他本人也沒發覺，卻是**真正的恐懼**。因爲，其實一個人會有好朋友，可能跟他前輩子都有

關係，俗言「十年修得同船渡，百年修得什麼什麼」對不對？你身邊有一些人會幫你、跟你志同道合，這可能是有一些緣份的。你把他硬丟到另一條人生軌道上去，在那條路上遇到的人，不一定是跟他有緣份的人、會幫到他的貴人。當然，這都是我們的表面意識不會知道的，可是，表面意識不知道，潛在意識會「怕」，好像本來約好要來幫我的人都不見了。所以他**無意識中**的感受上面，生命的不安感會大非常多。

這樣狀況中的人，你往往可以觀察到一個特徵，就是他會很習慣一面做一件事，一面說一些「解釋」的話來「合理化他的所作所爲」。那是一種「**心虛**」的反發作，因爲在很深很深的內心深處，他隱隱曉得：「我並沒有做對，其實什麼都錯了！」。這種不安所引發的代償反應，也可以變成對物質世界的名利權勢面子變得很執迷，像溺水的人抓浮木一樣拼命抓，因爲在靈魂那邊的世界他已經沉船了……這些事情都是要考慮的。

這種失去安全感的感覺，我覺得在小留學生身上很容易發生的，臺灣人的小孩到美國去，如果是自己要去的那也就罷了，那種被父母硬逼著去的那種，往往到了美國待了幾年以後，會發生一個表現，你跟他聊最近過得怎樣，他會開始誇耀他在美國「多有人緣、過得有多好、多吃得開、工作多好……」這種一直不斷誇耀自己的工作賺了多少錢之類之類……的語言模式，不是四五十歲的老頭子才會有的活動嗎？怎麼一個二十歲的小孩就這樣？這小孩怎麼老得這麼快？講到臺灣他可能就會開始自動播放「臺灣有多爛、他有多不想回去……」。

這些東西其實基本上都可以說是一種**代償反應**了，既然都已經被逼到外面來了，他會變得很怕自己過得不幸福、很怕自己做了錯誤的選擇，然後就拚命找一些理由來**說服自己**「我沒有走錯、選錯」，然後因爲要讓自己可以安心，所以對人講的話都是平常對自己講的話，「我現在過得很好、臺灣很爛、離開是對的……」像播錄音帶一樣一直一直在講，那，要說這個人是充滿了安全感嗎？不是啊，這是**完全沒有安全感的人**的代償反應，像這樣子的人，大概他的志氣跟腎臟的能量都會受很重的傷。到後來得癌病，是很普通的結果。

最基本的養腎的方法，中醫或是道家，大概都會說，就是像太古的人一樣，「死掉就是回家」，就好像來到地球上是打電動玩具的、玩角色扮演的……打到分數夠了就下線回家，這是最瀟灑的一種思考方法，這樣子的話就不會傷到腎，一輩子要活七八百歲就沒問題了。

現代人哪來這種心境呢？

沒有這種心境了的話，《黃帝內經》就會給一個**次一等的方法**，就是所謂的**調陰陽**，調陰陽的七損八益就是房中術了，房中術的話我們將來會再談到。約略地講，就是要人去啓動他的副交感神經，因爲多動交感神經，就會讓人腎陽消滅、抵抗力變差……這個我們後面會再談到。

如果一個人處在「失志」的狀態，有可能他的**性欲也會變得特別大**，因爲他人生的進步已

經被切斷了，腎氣沒有機會往上走了。

有些人失志是「玩物喪志」型的，就像我所認識的漫畫迷，一般說「阿宅」的族群之中，每天不停打手槍的男孩子非常多，因爲他都沉迷在卡通電玩的世界裡面，不面對現實世界。

凡是「**不敢去面對、戰勝現實世界**」的人都算是**失志**。

有些人熱愛一件事情而成爲專家，可是面對現實世界的能力還是一天一天在增長，那個叫「達人」，是好事。可是，如果你是因爲不能好好面對這個現實世界，因爲「怕」而逃避到一個「上癮」的活動裡面——上癮可能是集郵、可能是看漫畫，人有各種上癮的型式，有人有愛情上癮症，一天沒有人愛他就活不下去——所有的上癮都是因爲這個人沒有足夠的志氣、勇氣，讓他面對現實生活中的種種真相，以至於對現實產生了很大的不滿。所謂的「不滿現實」其實也就是「沒有力量去填滿、擺平他的現實」。這種**無能擺平現實**所導致的不滿現實，到後來就變成一個沉迷於一個小圈圈的上癮活動。

吸毒，當然是比較典型的例子。

另外一種「不滿現實」，稱作「**包贏人格**」，因爲「怕」自己有所損失，什麼都不敢放下，明明是二擇一的互斥選項，他也要兩邊都抓到手，到最後自己把自己整死。像我就認得一個人，又要在中部讀博士班，又要在北部上全天班，後來搞到公司和教授都非常不能諒解他，壓力大

到撐不住，最後就吸毒，而被警察抓去勒戒，結果兩邊都沒了。

所以，如果我感到不滿現實，有時我也會切掉一些現實：辭掉一兩份讓我忙不過來的工作、和一些人事物斷絕往來，讓我擁有一個我可以擺得平的現實，這樣我也比較不會不滿意。

如果「包贏」要探究得深一些，就是：腎氣還算夠的人，他的「選擇」是很黑白分明的，他會很清楚：「學美術是我要的，當個科技新貴上班族是我不要的！」一旦做了他不要的選擇，全身上下都會不舒服、不對勁。因此選了A，他不會遺憾自己沒有選B，因爲他曉得自己選不了B，不是那塊料。像你如果要我去當科技新貴上班族，我只好死給你看了。

但，如果一個人腎氣不足，這種黑白分明的感覺就不太會出來，於是就變成「我好像做什麼也可以」的心情，選了A之後，他還會一直想「我沒選的B會不會其實更好？」，會有這麼一種疑神疑鬼的「損失感」，總不會去珍惜、去愛自己所擁有的，反而一直在「怕」因爲「沒選B」而損失了什麼。等到耐受不了這種「可能會損失」的感覺的折磨了，「包贏」的行徑就出現了。

凡是沉迷於「上癮」活動的人、或是事事都想「包贏」的人，腎都會傷到。有很大的比率的這種人，他的性欲是無法壓抑的，這是一個可觀察到的現象。

失志再嚴重一點的話呢，可能一般人不太容易看出來，那個要心理學學到眼睛變很賊很賤

才看得到，就是「耍」。

這分成兩個面來講，第一個面比較簡單，就是：這個人隨時也是「真心」的，可是隨時也是「耍假」的。

比如說我從前在出版社的時候，有個同事就是這樣，她早上進公司的時候會跟全公司的女同事大吼：

「各位同事！減肥是我們女人一生的志業！我們來好好減肥吧！」好像燃起了熊熊烈火、要拼了！

然後到了下午就聽到她說：

「公司後面這家蛋糕店一百九吃到飽，看起來不錯，我們去吃吧！」

她隨時在發重誓的時候都是真心的，可是也隨時這些意志力就消散掉了，我想，這樣子的情況，這個人的腎，恐怕已經壞到很不能救了。

「志」這個東西代表你的能量能夠「確確實實做出一個什麼結果」的那種力道，如果你壓根兒沒有這個力道的話，就會變成：**隨時都是真心，隨時也都在耍假**。

另外的一種「耍」，是心理學跟 New Age 思潮掛勾產生的變態東西，叫作「假右腦」。

現在都說：我們人的左腦是理性思維，非常的死板；而我們的右腦是靈感、感性，什麼意

像、象徵有的沒的，反正就是講一大堆右腦的好話。所以叫我們：「要活在右腦裡面！我們不要活在左腦裡面！」有沒有聽過類似這樣的論調？叫人要「發揮你的右腦」。

可是有些半調子的現代人，他本來就是一個情緒波動很大的人，大家都笑他不懂邏輯、理性思考很爛、是濫情的動物……被人家嘲笑到不行了，有一天，忽然聽說有個好東西叫「右腦」，又很受時潮流行所尊敬，那東西是什麼……「非理性的、很活性的、直覺的、充滿熱情、充滿光充滿愛的」，然後這個人可高興了，趕快自我宣稱：「喔耶！原來，我是右腦型的人嘛！大家都誤會我了！」那種人是「左腦很爛」的「腦殘」之人啦，跟右腦強不強完全沒關係。

要分辨那個自稱是「活在右腦之中，充滿愛、充滿生命力、充滿了靈感，什麼事情憑直覺而活」的人是不是真貨，有一招：

就是：凡是沒有失志的真正的右腦，什麼事你跟他輕輕點一下，如果他對你說：「你說的有道理。」以後你再看他的行爲，會看見他就自動而有恆地照你教他的去做。這種右腦是真的。

而那種假扮右腦的「左腦腦殘」的騙徒，你跟他講什麼，他就會說：「啊，你講得好對喔！我好歡喜讚歎你喔！」甚至在你面前掉下眼淚，說他「好感動！」，然後，之後你觀察他的人生：完全照他的老路在活，一點點都沒有接納你的意見去做！都是來耍的。

《老子》說：上等人聞道，立刻就會好好實踐它。他只要一接觸到對他有益的觀點，馬上就能把這個訊息納入成他生命的一部份，那個才是真正有右腦的人，「**能承認事實的人**」，也就是

「命門」有力道的人——他有能力接受宇宙給他的，來自更高境界的情報；即使是別人的一句好話，他也馬上能接引進來變成他人生的一部份。沒有這個作爲的人，不算是有右腦的人。左腦好會假扮的，聽你一句話都歡喜讚歎半天，之後啊，誰鳥你啊？——這種人的腎陰和腎陽大概都脫開了。

我剛剛講的其實都只是非常九牛一毛地提一點東西而已，可是從這些片段之中，我希望同學要能大概地勾勒出人的腎裡所藏的「志」，跟人的「恐懼」，是怎樣在彼此對消滅的。如果有天當各位學中醫學久了，真的有能力幫別人醫療的時候，可能挫敗感會比較低。

如果你們以後有一天要幫人補腎，這些人要提防啊！——**補腎藥不要開到這種人身上去**，因爲，補不了，他的靈魂那一頭的破壞太大。這種貨色，他的腎氣不是你一包兩包藥可以救得回來的，很難搞——各種作夢也想不到的怪現象都會發生——如果你不慎選病人，到最後你會以爲自己醫術很爛給人吃錯藥、或是被病人「逃藥」、「破功」的本領氣死。要與人結仇其他方法還很多，大家不要用中醫去結仇。

就像遇到一個肝不好的人，如果對方是個很好辯的人、天天生悶氣的人，你給他吃什麼修理肝臟的藥，可能效果都會很差。

遇到這樣子的對象的時候，要有這種基本的認識，我們才不會太失望。

至於要不要告訴他這些，希望他能改過自新？

我會覺得，不必努力了。如果對方能夠改，發展到他現在這個狀態的這段歲月裡，也已經有很多人講過他了：肯改，早就改了。我想，我們不能對別人要求那麼多，要求那麼多很傷肝的。

但至少，幫人做療癒或是幫自己做療癒的時候，要有這種反省的能力。

如果我們的行爲模式、思考模式不改的話，我覺得光靠藥物，能做的事情，不太多。

命門真火與水精之氣

人體六經裡面的足太陽膀胱經，是在人背後的督脈旁邊流過的，太陽經裡面走的氣是「寒水之氣」，而人的背正中心的督脈有一條絡脈叫作「長強」從督脈通到太陽經——也就是督脈在正中間，太陽經在旁邊——所以還算是同一個區塊。

那太陽經輸布的那麼多寒水之氣，其實人體裡面是要靠腎的「命門火」也就是某種靈魂上的熱能，把這些冷水氣變成暖水氣，慢慢往上蒸上來，然後過到人的後腦勺的時候，人的後腦勺有開三個穴道，兩邊各一個「風池穴」跟中間的「風府穴」，風池、風府就是人體向外開的一個口，讓外面的陰氣能夠透進來。這個充滿陽氣的水氣從背後上來，過到後腦勺的時候，陰氣

從外面通進來，然後這個水氣就會遇冷而在頭頂結成雲，開始下雨，就好像我們的頭上一直有雨下下來。

這個是什麼東西啊？這個我們姑且稱之爲「水精之氣」。這整個過程**全部都是形而上的**哦！解剖看不到的，整個是靈魂上的事情：「水精之氣」被人的「命門火」蒸動上來，然後經由外界的「陰氣」（這個『陰氣』也不是冷空氣，雖然跟冷空氣有關聯。）冷卻，然後落下來。

中醫會認爲，人類的「力氣」主要是這個足太陽膀胱經區塊的水氣在撐的，沒有這個東西，整個人就會軟掉、垮掉。

這個東西對人有多重要？

爲什麼現代的人只能活不到一百年，太古時候的人可以活一千年？關鍵就在這個東西。因爲人的五臟，只要一直上火，就會一直老化，只有被命門火蒸動上來的水非常豐沛的時候，五臟的火才會被它澆熄。

所以呢《黃帝內經》的倒數第幾句話中，有一句：「**夫一水不勝五火，故目眥盲。**」（《素問．解精微論篇第八十一》）就在說：我們的這個水精之氣不能運轉得很好的話，眼睛會瞎掉；也就是器官會有急遽的老化發生。

這個「水氣」太重要了！各種身體的發炎、損毀，這水氣都有可能幫你修。

大家都那麼大聲疾呼「補命門火」，就是因爲這個原因。因爲唯有命門火夠，才能讓這個水

精之氣源源不斷地運轉上來。

所以像高血壓，或是暴瞎跟暴聾，很多這種病，中醫用「真武湯」在醫，真武湯是大補腎陽的方子，你會說：「我是瞎掉耶，你給我吃大熱藥有什麼關聯？我已經眼睛太過上火、細胞燒壞所以瞎掉了，你爲什麼要給我喝大熱藥？」對不起，就是要。這個「一水」能夠上來，「五火」才能夠熄滅。

像我呢，如果我遇到什麼讓我很害怕的事情，其實在那個「很害怕」的當下，我就會覺得我的後腦勺突然僵掉了。因爲人在害怕的時候，腎陽會忽然消滅掉，腎陽消滅掉的話，平常我們是靠「腎陽」把所謂膀胱經太陽寒水之氣蒸動上來，讓我們背部的經絡可以舒展開。只要一害怕，命門熄火，水氣斷了，經絡一乾，後腦勺就會僵掉。

所以，如果你常常在緊張、恐懼，你可能天天都覺得後腦勺、肩背僵掉、痠痛。

那，後腦勺僵好不好？非常不好，你不要說風池、風府穴是開個口讓冷氣能夠吹進來讓人體涼爽喔，那些看不見的幽靈，要憑依在人的身上，也是從這裡進來。如果你的命門火很旺，這條水精之氣像一條急流沖過去，他們不敢往裡面跳，也就是有元氣把他們擋在外面。

如果沒有命門火，人就會很容易著魔了。所以當同行遇到著魔的病人來的時候……我們怎麼知道他著魔？因爲他一進來坐定，我和在旁邊的助教就覺得後腦勺有東西在刺啊，因爲魔要

進來要走那邊嘛，所以趕快吃補腎藥來擋魔。另外，就是把脈時會感覺得出有氣從手指攻進來。

有人會提出紀曉嵐的《閱微草堂筆記》的故事：有一個人到很老才看到一個鬼，跟他講說「我是你的冤親債主跟你要求和解」云云，那個人就問說：「你跟了我多少年？」鬼說：「我已經跟你三十年了。」他說：「你怎麼不早一點來？」鬼說：「因爲之前你的命門火還旺，所以鬼不能靠近你，那現在你的命門火已經衰了，我才能夠跟你有所溝通，我的能量才能介入你的能量，讓你看到我。」所以這是命門火的重要。

所以有一部分的精神病患者，要把命門火補好，他著的魔退了，病情才會緩解。補腎陽的藥在這種情況下是常開的。

如果要用西醫術語來說，也可以掰出另一個層面的說法：憂鬱症患者體內所謂的「血清素」量不夠或再吸收不良的現象，在人體神經系統能順利切換到副交感神經、腎上腺皮質分泌的類固醇夠了的時候，就會得到改善。

不過，這也算是我身爲西醫的外行人所說的瘋語吧。我雖不堅決排斥西醫的說法，情感上還是比較站在「靈的現象」這一邊的。

像是「命門」，我們現在因爲是身長兩公尺以內的生物，所以不會感覺到它的具體存在，可是如果是那種身長幾十公尺的恐龍，牠在命門的地方是有第二個腦的，因爲身體太長了，神經

收到的訊息等不及傳回頭部的大腦處理，而在我們的身上，就只剩反射動作了。「命門」是很有潛力發展出很了不得的系統的，我們即使沒有第二腦，也不必否它的潛力。

像是補腎陽的代表藥，附子，古書裡就有提到關於它的一個怪事兒：古時候的人發覺說，怎麼在炮製附子的過程中，特別會出事？小孩子經過不小心整缸踢翻掉、家裡養的小黃跑來撒一泡尿整缸廢掉、再不然就是晚上忘了關窗，大風大雨颳進去，整缸一夜之間就餿掉……有各種各樣的意外會發生。

所以中國人就漸漸開始感覺到：原來，全世界的那些浮遊靈哦，都很討厭這個藥出現在這個世間，所以靈界群會來攻擊它。那，這個藥有多補腎陽你就知道了。因爲吃了附子，魔都不能上身啊。命門火一夠，水精之氣一轉的話，魔要操控人的難度就會增加很多。所以幽靈的世界就非常討厭這味藥，搞破壞就專挑這味藥在搞破壞。它是中藥裡面很少有的，炮製過程中會遭到很多干擾的藥味。

你想想看：我們臺灣有很多人，每天肩膀跟後頸都是僵硬的對不對？我也曾經在課堂上抱怨過：「在臺灣啊，葛根開起來特別沒效！」

因爲在根本上，我們這個小島的人民就是嚴重受恐懼支配、腎陽極端不足的一個族群。這

個最基本的腎氣上來的能量都沒有了，用葛根要拔什麼上來？拔不上來什麼東西啊。

但是，更基本的東西是，我們現在人的思考習慣，尤其臺灣人，長年活在這種被負面的思考所支配的習慣裡，做什麼的動機都不是因爲「快樂」，而是因爲我「不要」怎樣、我「不喜歡」怎樣、我「怕會」怎樣，所以**才非如此做不可**……都是用一種不快樂的、無奈的、負面的心情在「不得不做」，只是爲了「怕」一些壞結果，所以才如此選擇。這樣子活得不開心、活在恐懼之中，這個人背後的區塊，什麼**背痛**、**腰痛**、**椎間盤突出**、**洗腎**……我想這很難避免的。

腎陽受傷的人，受傷得多一點的話，腎經都已經壞成這樣了，感冒進來當然是柿子挑軟的吃嘛，它不找腎經要找哪裡？所以一感冒立刻就**扁桃腺爛掉**的，這種人很多吧？腎氣不足，一感冒都**直中少陰**。

腎氣不足，一個人如果是被恐懼、壓力所控制的話，其實還有一種狀況也有可能會連帶地發生：比如說現在過敏體質的人非常多對不對？很多過敏體質的人，治療的藥物會是一些抗組織胺、類固醇……本來腎陽夠的人不一定需要這些外來的東西，因爲身體自己能製造，可是腎陽不夠的人，這些東西都造不出來了，所以過敏體質就非常地多。

或者像平常開藥的時候，鼻子過敏的人，我們不管陰陽虛實，平常開藥的時候大概都會加麻黃附子細辛湯，麻黃附子細辛湯是什麼?就是把腎陽通上來的藥嘛。

我們如果有志氣的話，就會覺得生活中各種不如意的事情，都是幫助我們成長的好東西，這樣的話人生就會快樂很多；當我們沒有志氣的時候，生活中很多東西，都會變成跟我們作對的敵人、變得很討厭，生活中就會變得看這也不順眼、看那也不順眼……看什麼都不順眼的人很容易變成過敏體質的，什麼皮膚突然長一塊癬，癢得要命也不知道哪裡來的……身體會有類似的反應出來，跟心情還是有同步同調（synchronicity）的現象。

當然，腎陽這個東西最關係到一個人的免疫力，對於疾病的抵抗力、免疫機能，隨著腎陽的降低，免疫機能也會降低，免疫機能如果降到很低的時候，身體爆發癌病的機會就會高很多，因爲免疫機能旺盛的人，就算身體裡有一些變異的細胞，免疫系統也會把它吃掉，問題是身體的免疫系統已經萎縮掉了，所以就算有癌細胞也沒有人去打它，腎陽的成敗跟癌病是非常有關係的，所以治癌爲什麼要用生附子、熟附子、硫黃?灸癌病爲什麼從古代到今天最重要的穴道是關元?從這裡我們就知道都是關係到腎陽的。

所以今天我們用「我們的生活方式」去破壞我們的腎氣，到後來結論就是，非常固執地活

在唯物觀之中的，沒有心靈的世界、只有物質世界的現代人，癌病猖獗，那是無可避免的事情了。

膀胱氣化

那，再來，還有一件好重要的事情哦，就是：「膀胱者，州都之官，津液藏焉，氣化則能出矣。」這一句。

膀胱是什麼啊？有人說「州都」就是那個「州渚」哦，「白髮漁樵江渚上」那個「州渚」。但是先不用想那麼多，總而言之，州都之官，就好像在河口管要不要開閘放水的那個官，想像成那樣子就好了。它說：膀胱裡面有「津液」藏在裡面，然後「氣化」了，就能把它放出來。

你說「膀胱氣化」的問題我是怎麼讀的？說真的，這件事情也是巧合。膀胱氣化這件事情，事實上沒有什麼醫書真的講得很清楚過。

我先把它基本的意思講一下：

膀胱裡面，尿液是一滴一滴地滴下去對不對？人體裡面的水分呢，我說過，在嘴巴裡面的一滴口水，你都要算它是有生命的。那一滴一滴的水分，從腎滴進膀胱的時候，你說膀胱裡面的水裡面有沒有人的靈氣、生命能？

恐怕還是有。

人體之中，**有生命的水**，叫「精」、叫「津液」；**沒有生命的死水**，叫「痰飲」、叫「水毒」。

所以人體在排尿之前，必需做一件事情：就是用命門火的力道當一個主軸，用全身的「氣」當作一種「同類相吸」的「同類」，把膀胱那一兜水裡面的「靈魂的能量」召喚走；就是把水裡面的「靈氣」回收掉。

直到做完這件事的那個時間點，你才會覺得有「尿意」。我們人類的感受，不是那種「膀胱從沒有尿液到有尿液」那兩個鐘頭之中「尿意分分秒秒慢慢遞增」，不是，人是膀胱先放到尿水有一定的量了，然後命門跟全身的氣一起，做一次「氣化」的工作，**把它裡面的能量拿走**。能量拿走了，人體就**會覺得「那一兜水是『異類』」**，才會想要把它排掉。

也唯有膀胱「氣化」了，才能夠不會「撒一泡尿折損十年功力」哪，不然的話，我們中國人說不要隨地亂吐口水哦，吐口水都會生病的。從前有人得了一種虛勞症，很多醫生都不能夠醫好他，後來有一個醫生來，看到他的床邊有一堆瓜子殼：這個人很愛嗑瓜子，每嗑一次都帶走他一些口水，然後就把那個人元氣抽乾了。所以醫生就叫那個人把瓜子殼收回來煮一大鍋水喝下去，病就好了。

那，連嗑個瓜子都可以搞成這樣，我們每天小便、那麼多杯尿，大家都「精盡人亡」算了！

所以最重要的，就是人體有一種機能，讓你的靈魂不會有無謂的流失。這樣的「氣化」機

能，同樣的發生在人的「出汗」，也同樣發生在人的「長頭髮」，出汗、小便跟毛髮，「氣化」是全套的：女人的月經跟男人的精液，是半套的：女人的月經跟男人精液，會有一定程度的氣化，決不是一點都沒有氣化，但還是會殘留稍多一點點的能量給它。所以我覺得中醫好像不會贊成人捐血，我記得有一次驗血還是怎麼樣，被抽走那一小管血之後，我覺得：「我虛了耶！」——我還沒有「氣化」過啊，怎麼就出去了哩？

當然，「膀胱氣化」的議題是有陷阱的，因爲人的膀胱裡面，在尿液上面的空間裡，其實是有空氣的，如果你們不相信，就去做一些不道德的事，像什麼在游泳池裡面小便，有時會看到氣泡冒上來。那個空氣跟膀胱裡面所需要的熱度，其實是從小腸透過來的，小腸跟膀胱接觸的地方，那裡有一些空氣可以透過來，一個膀胱上面如果沒有那一點空氣的話，尿擠不出來，它還是需要有一點空氣。

因爲膀胱裡面，有這個「有形」的這個部分，所以很多人就會被有形的東西所拘住了，就會覺得氣化就是小腸透入火力，尿的上方有一層空氣就是氣化，以有形的部分會這樣解釋。

可是無形的部份是命門火，「把那一團靈氣收走」的這個部份，非常要緊。

那如果氣化功能很差的人會怎麼樣啊？氣化沒有做完成的時候，身體就會覺得這個東西「還

是我的一部份！我還不能放它走！」，他一面在那邊用力，小便也一邊在往裡面一扯一扯的，中醫說的「小便不利」、「淋」，那我們現在都會說尿道發炎還是膀胱括約肌、攝護腺怎樣怎樣……其實真的尿道有在發炎的不見得佔大多數，很多是「氣化功能」失調造成的，何以見得？因為，你補他氣化功能，他就會好啊！就像八味腎氣丸、真武湯、五苓散，吃了以後，很多尿道不通的人就通啦。

就像我是力氣很小的人，一堆書我要分好幾次搬；若是力氣大的人，一趟就搬完了。人的膀胱氣化的功能也像這樣，如果他氣化機能差，就會頻尿，老要上廁所，可是每次的量都少少的，給你「少量多餐」這樣子搞。

我們中醫用藥哦，怎麼樣去重建腎臟機能的一些方法，從這裡又可以分出幾個路數：

你說膀胱要氣化，你真的單靠一個命門火逆運河車的力量就足以把這個氣這樣拉上來嗎？

其實**不是只靠這個命門火**，因為人的氣是會「同氣相求」的。人的胸口，有「氣海」啊，人的大部份的氣都在這個地方，中醫叫「胸中大氣」或「宗氣」。那如果氣海的氣很強的時候，是不是就可以同氣相求，萬川入海，把膀胱中的氣吸上來？所以有些人尿不通，我說：「你喝黃耆煮水、吃粉光參啊。」因為你氣海夠的話，氣化就比較容易完成。如果是古方派，頻尿、尿失禁的人，開藥常常是先去「暖他的肺」。

中醫說「肺爲水之上源」、「金生水」，從這件事是最可以看出來了。肺氣出了問題，氣化不良，整個泌尿功能的腎（這個在中醫往往算『膀胱』，內分泌的腎比較是中醫的腎）都會出問題。因爲氣化是一個牽扯到很多層面的東西，所以需要補強它任何一個層面都是有可能的。

那種病，有的時候還不一定要補充什麼氣化功能，補小腸火也行，小腸火會直接透到膀胱去，膀胱的機能就會變強。

《傷寒論》還有一些方子是處理「三焦水道」的，不過這堂課就先不講了。

可是，這是一個形而上的身體的「玄學事件」，是「靈的現象」，**你跟西醫沒有辦法扯這個**。你要講有形的身體，肺腎之間，就只能講什麼「血中含氧量和腎功能的關係」。這就比較是次一級的理論了。不算是中醫的「真傳」。

之所以特別要強調這些事，是因爲看到外面很多有這一類毛病的人，給西醫醫得亂七八糟，覺得實在太冤了。

這是**靈體上的病**，又**不是肉體上的病**，你去編派它一個什麼「膀胱括約肌無力」、「膀胱神經如何如何」的虛構的病名，還去作什麼手術，加大膀胱、切神經、開刀吊起來……弄來弄去，

都是在蠻來！

當人的氣化功能真的變的很弱的時候，頻尿，甚至尿崩、打個噴涕都會有小便出來，那像這種症狀吃中藥真的很不難醫。我不知道在外面給西醫搞東搞西難不難搞，我們用古中醫的補腎藥哦，什麼桂枝加龍骨牡蠣湯啦，再加點真武湯補腎陽之類之類……吃一吃就很容易好啊。不必什麼醫術，幾個補藥的方子你亂矇也給你貓到了。

西醫沒有這種形而上的身體觀，在我眼中，那一堆治療法，好像是做了一堆不相干的事情：明明是沒插插頭才不運轉的，卻在那拆電視、拆冰箱，修理得很高興。

自信心？

要用大村圈測試我們的腎臟有沒有被「恐懼（fear）」所傷，通常是摸少陰腎經的俞府穴。測足太陽膀胱經的話，摸的是攢竹穴。攢竹穴的話，外國人說它管理的情緒是「沒有安全感」（insecurity），當一個人沒有安全感的時候，會傷在膀胱經。比如說是家暴婦女、每天都怕老公回來會揍人的，可能她的膀胱機能就會變得很差了喔；如果每天都玩股票玩得很兇、每天都很刺激、嚇得不得了，說不定久了之後就得膀胱癌了？當然，這樣講都太過推論化，不是絕對，也不精確。

——如果是以張仲景醫學的分類法來看，很多古方派的「膀胱經病」，在現在都在西方醫學

……看現代醫學所謂「腎功能」之

歸類的「泌尿的」腎功能之中。所以，中醫膀胱經的病，今天就看現代醫學所謂「腎功能」之類的，會比較對得上，並不是光看有形的那一包膀胱。

那今天，泌尿系統有問題的人，就多到族繁不及備載了。

之前講到肝膽，其實還有一個地方可以摸，就是淵腋穴，這比較是膽經跟三焦系統交會的地方，這個地方比較是摸人的「自信心（self-confidence）」，如果一個人的自信心受創的話，會在這裡摸得出來。我會覺得三焦就好像人的靈魂表面的一層網子，當一個人「**感覺不清楚自己**」的時候，就代表這個三焦的系統有點不太對勁。

不過，「自信心」這個詞兒，還真險惡。一般人認識的大概和我講的是不同的東西吧?還是重新定義一下比較好。

關係到手少陽三焦的「自信心」，健康的狀況，是來自於「**自我承認**」的能力，對自己的種種事實能夠承認得了，承認自己的平衡感和力氣只有到這樣，一次端超過二十個盤子恐怕會砸掉，於是一次就頂多只端到十六七個盤子，於是做事情的時候，心裡也就安穩踏實。我是個很會忘東忘西的人，而我承認這件事情，所以出門前東西都多檢查兩遍；有什麼約定，寫了大字報貼牆上，這樣日子也過得平平穩穩的。

我覺得自信心講到這樣就好了：不是一般人覺得的「我覺得自己是好的」的那種自我評價。

外國人所說的「自我評價、自我價值」，self-esteem，的那種自信心，我覺得他們講這個東西是講得很差的，美國人就常說：「我們要有 high self-esteem，常要覺得自己是好的！」這是很糟糕的事情。

因爲，通常最爛的人，就是常常覺得自己很好、很善良的人。都不承認事實地在那裡迷信、狂信。白種人小孩常覺得自己數學很好：十五加十八是三十三我都不必用電算機；亞洲小孩多半覺得自己數學很爛：三角函數、微積分又考不及格……結果，其實是誰的數學比較爛？所以「覺得自己很好」這件事對我而言是毫無意義、毫無健康可言的。

如果要說關係到腎臟的「自信」，那只是說我們做事的時候很有志氣、面對困難要不屈不撓，要相信自己即使現在能力還不夠，也可以繼續用功、讓自己更進步……這樣才算是健康的自信心。至於說常常覺得自己是好的、漂亮的、優秀的……這大可不必，這種比較性的價值永遠都是比上不足、比下有餘的，不必特別去在意它。

形而上的「心」

五種情志裡，其實有一種情志是超越於我們一般論的五臟之外的，就是中國人所說的「心藏神」的這個「神」。

「心藏神」的「神」，我們不如把它定義爲英文裡一般所說的 mind，我們「有意識的自己」（consciousness）的這顆心。

中醫學的假設裡，大概會覺得人的腦子好像沒有什麼大用，並沒有把腦子看在眼裡。中國人說的心，好像是說在胸口這個地方，有一坨「靈魂上的心」的個東西。想事情也好、喜怒哀樂也好，都是這裡在想，腦子只是把「這個東西」運作出來的結果傳遞給身體的一個「中介站」而已。靈魂的心。才是真正的人的心智運作——其實這個東西很容易證明嘛，比如說用催眠，把一個人的童年回憶歷歷如畫地在眼前播放出來，你以爲人的腦裡面有錄影機哦？它沒有這種結構的啦，一定是錄在靈魂上面的啦，那不小心催眠過頭了，把人家前世也叫出來了，那樣還會是在腦子裡面嗎？不可能的啦。所以人的腦沒有那麼偉大，人的腦是一個像電腦一樣幫你處理情報的，切割區塊、讓它負責一部份身體的訊息傳遞的東西，比如說腦的某個地方有一個區塊是管你的手指頭，你刺激一個小塊的腦，刺激這裡，你大姆指有反應；刺激那裡，你食指有反應……但是若那個人受了重傷，小指被割掉了，三年五年後，它那個區塊不再分成五區，只分成四區了，小指頭不必用到了，所以那個地方就重新 format 了，讓它有多一點空間釋放出來，讓其它四隻手指功力可以強一點。腦是這種東西，但「心」不同，我不認爲說一個人的肉身殘廢，他的靈魂就會少掉一塊哦。

要處理「腦」的疾病的話，腎、肝、膽、三焦都在處理腦子，好像腦子是這幾個系統的附

屬品、不是一個主要的東西。而中國人的身體觀裡，所相信的形而上的心，是一個靈魂的器官。

古時候的埃及也是「重心輕腦」，做木乃伊的時候，心臟要仔仔細細加工，腦就從鼻子裡挖出來就丟掉了。

你說這是迷信嗎？可是，像是換一個心臟，人的個性都會大變哦，太多訊息在那個地方，就算那個人已經死掉了，你把他的心臟放到別人的身體，那個人的個性上還是會受到原來這個人的訊息嚴重影響。有時候，本來是很溫馴的人，後來移植一顆別人的心臟，忽然變得很愛發脾氣、很愛吃咖哩飯，後來去查，才知道那個心臟是來自於一個搞社會運動的印度女人的心臟，整個個性都移植過來了。所以能說沒有這種事嗎？

那麼，中國人認爲的五臟裡，有一臟是一個「沒有肉體」的臟，人的心是一個「純靈魂的一坨東西」。我們中國人說「五臟六腑」，加起來是十一對不對？可是我們的正經絡有十二條，多出來那一條是什麼？是心包經，多出來心包經是爲什麼？因爲真正靈魂上那顆心是沒有肉體的，我們就再加一條經絡給肉體上那顆心，叫作心包經。

我們肉體的這個心包，就比較是關係到我們說的厥陰區塊的病，它是手「厥陰」心包經嘛。肉體的心臟的疾病，往往會跟「肝」的這個厥陰的系統比較有多一點的互動，厥陰病跟心臟病會比較相關。另外，以五行生剋來講，脾臟有問題的時候，肉體的心臟會跟著有問題（主要是

膜類），這個將來我們教張仲景的〈胸痺篇〉的時候，對於病理會有比較清楚的陳述。但是，首先我們要知道：老派中醫直接說「心」的時候，說的是靈魂上的那顆心，沒有肉體的。

這顆形而上的心，是不是虛構出來的呢？我覺得不是。

像《傷寒論》有一個湯證，是要用補心陽的「桂枝甘草湯」的。那個湯的症狀，就是一個人老是喜歡用手遮住胸口正中這個地方，好像要保護什麼東西。那一塊以肉體而論，根本沒什麼好遮的，也不是天氣冷。但病人心慌慌的，仍一直會出現那個動作。我想，在人的肉體之外，在看不到的世界，或許真的有那麼一個東西。

而中國人傳統醫學「不重視人腦」的這件事，放在今日醫學的價值觀裡，就會被大家覺得很荒謬：因爲現代醫學是很看重腦子的。

可是啊，不說腦子，並不代表不會醫腦子哦。依六經五臟抓主證，很多腦病還是有得醫的。

而且，有一件事還蠻有趣的，就是，既然中醫的「心」是形而上的，爲什麼中藥之中還是有所謂「補心陰」的藥？那個「陰」、有形的部分在哪裡？

一般論的補心陰的藥，地黃、阿膠那一類，倒還好理解，補的是血液之陰，滋養的是有形的心臟。像是仲景方裡頭最滋陰的兩個方子之一的「炙甘草湯」，那是補「虛里」之陰，治心跳不規律的。

但，還有一味，古方世界另一帖最代表性的補「心陰」的藥，就是與附子相對的「生雞蛋黃」。代表性的附子劑叫「玄武」，而代表性的蛋黃劑叫「朱鳥」，陶弘景的《輔行訣》還沿用這個名字，張仲景的書倒是把一些方名改掉了。

中國人的本草童話故事就說呀，蛋黃這個東西，是一直「懸浮在正中間」的，所以以形象而論，就對應到懸浮在人體正中間的那顆心囉。

而用生蛋黃的這個朱鳥湯（黃連阿膠湯），治療這個心陰虛、煩得不得了的失眠，還真有效。

那如果我們以現代的營養觀點來看，大補膽固醇的雞黃，其實補到的，主要是人的「腦子」。

所以，從用藥的角度來說，中國人的「心」的「陰」的部分，也有一路是指向腦子的。

心腎相交

當然，這個說法，你要套入中醫的「腎」來說，也可以，附子補的腎陽是形而上的腎陽，雞蛋黃補的**膽固醇**，是**命門火的物質面的原料**；沒有蛋黃給的膽固醇，附子在那裡乾燒也沒搞頭；所以你也可以說它是「**鎮固陽氣**」非常重要的一味藥。所以這兩味藥無論在心在腎都是一個對子。「腎主骨」，而「腦爲髓海」，心、腎的功能，在中醫是很難拆開的。

臺灣吃素的人，膽固醇不夠，得癌病的多得一塌糊塗。

如果要說《傷寒論》中的「少陰病」，嚴重的患者，死於腎衰的也有，死於心衰的也有；附

子劑兩種都有治到。「失志」和「失神」簡直像是連體嬰。

心跟腎，在古代中醫的象徵符號，有點像是**交換留學生**，腎這個水臟，中間有一點火；心那個火臟，其中有一點陰。腎借給心一點陰，心借給腎一點陽。

腎借給心一些物質的基礎：心裡面那一點陰（姑且當它是腦子），可以把心的陽氣收攝住，讓你這個心可以定，讓「神」能夠有所依附，不然神會散掉。

而心裡面借一點心神的火，給腎用來燒開水，那就是命門之火；腎中的命門火，讓腎氣得以產生。

中國人的卦象裡面，坎卦（水）就是中間一個陽旁邊兩個陰，它其實很強，但外表看起來很柔弱；那離卦（火），中間是虛的；蠟燭火最中間是不燙的，因爲最中間還沒有開始燃燒，火只燙在旁邊一圈。

心跟腎互相交換一部分內容的這個動作，是人身心調和，非常重要的一環。

「**無形的**」**命門火**是腎之中的「小心」，而「**有形的**」**大腦**是心之中的「小腎」。

中醫說的「心腎不交」的病人，最典型的症狀是「失眠」，其次是「健忘」。

那麼，人爲什麼會心腎不交？**腎水上不來的，心會乾燒**，前面講的所有傷「志」的情志運

作都有可能造成這個結果。**恐懼最耗類固醇，腦子會虛掉**。

而心陽要到命門，必須心火能降到小腸（心與小腸相表裡），到了小腸，臍下的關元穴和命門穴是相通的（灸關元灸順了之後，很多人都灸條一靠近關元，立刻背後的命門就暖起來了），關元有能量，命門火就點起來了。但今天很多人心陽根本不夠，不然就是心陽下不來，手腳冰冷的人滿街都是。

像這麼一種形而上的象徵說法，在哲學的層面，一直影響著中國人的用藥思路，比如說中國人鎮心安神會用「朱砂」，朱砂是硫黃和水銀的化合物，中國人就覺得它是至陽和至陰之物交合而成的，並且又紅又重，那自然就拿來鎮固心中之陽了。

交心腎的藥物，古方派是「梔子・豆豉」組最有名，時方派是「菖蒲・遠志」組和「黃連・肉桂」組很有名。

古方派用梔子，把下不來的心火引下來，梔子花的種子是紅顏色的，紅是五行的火的顏色。一般火的性子是向上昇的，可是梔子這個東西……我們中國人的春、夏、長夏、秋、冬這個五行相生「木火土金水」的順序，綠色是春天，木的顏色；然後夏是紅色；長夏是黃色；秋天是金，是白色；冬天是黑色，然後再轉成春天的綠色。藍紅黃白黑是這樣的順序在轉。可是唯有一種植物是反著轉的，就是梔子：剛出來的嫩芽是綠色，老葉黑色，然後開花白色，花凋萎的

時候花心變黃色，然後裡面的種子是紅色，種子落地生出來的嫩芽又是鮮綠色……它的五行相推剛好跟天地之間的氣是反著轉的，所以我們中國人發現梔子這個藥會「逆風」，本來要向上的火，遇到它就下去了。

而豆豉，是入腎的黑豆發酵做成的東西，所以你吃了豆豉之後，就可以把腎水發上來、蒸動上來。

要把這個腎的水氣打到心去，這樣的交心腎，我們中國還有一味蠻有名「遠志」。遠志，聽名字就懂了，它的作用是把腎的能量射得很遠。它這種草的根是還蠻肥厚的，可是長出地面的草才那麼一點細絲絲一樣；這個東西跟人的「腎」的調性相通，因為當我們講到腎的時候，會假設說，人是有更大的存在活在另外一個世界的，在這個世界顯現出來的只是這個人的一小部分，所以這個「根很大而苗很細」的東西，就有一種腎的調子在其中。中國古時候文人在嘲笑別人會罵人「在家為遠志，出門為小草」：遠志那個地面上的部分的名稱叫作「小草」，你在家講話都是「馬總統應該怎樣怎樣……」很大聲，出了門哦，溫溫的什麼都不敢講。它那麼多的根爆出一個小小的芽，它那個芽就有一種很強很凝聚的力道，就像水槍，洞越小射得越遠對不對？所以你用遠志，就可以把腎水射到心那麼高，這樣子就可以達到一個心腎相交的效果。所以在失眠的藥方、健忘的藥方裡面常常用遠志。

心陽，中醫也叫「君火」，君火的象徵物，是「光」。那麼，有一味藥是非常像「光」的，就是菖蒲。菖蒲這個植物的特徵是什麼？就是葉子不會轉彎。菖蒲它從節發出來那個葉子是完全直的，沒有轉彎的地方，它那個葉子，要嘛就是折斷要嘛就是直的，它沒有那種軟來軟去的結構，所以它就剛好像「光的輻射」，中國人又叫它「昌陽」，以「陽氣形成的一把寶劍」來形容它，它的能量狀態，專門讓人的心中陽氣能夠通達，甚至像四川盧火神的用藥，會用菖蒲讓心陽通到下焦去，取代了古方原本用的木通。它不太補，但就是跟心的能量非常有共鳴，芳香通竅，能夠通心陽、通九竅。

中醫治記憶力衰退的方子，像定志小丸、孔子大聖智枕中方，都是用這個「菖蒲．遠志」組的結構。

至於說黃連，肉桂這一組，外號叫「交泰」，黃連去心火，肉桂補命門火——你不要說中醫怎麼這麼無聊，又清火又補火，剛好對消滅，等於沒吃藥！中藥方劑的結構是「二藥不相消」的，還是會各做各的事。

至於藥物的味道，一般說「苦味」會入心；但這樣子，苦而不入心的藥，也未免太多了。不如說「涼藥苦口」正確性還高一點，下火的藥，幾乎都是苦的對不對？

如果你要問：「爲什麼味苦就會下火呢？」我說，不如把整件事情反過來想：

如果某一樣東西吃了，它能夠大量破壞人的生命能，**人類就會把它感覺成苦的**。

這是一個人類自我防禦的機制，與其說這個味道的藥就會有這樣子的藥性，不如說藥有那樣的藥性人類才把它嘗成這個味道的。這是人類的神經上的一個設定。我們有的時候會羨慕：「動物能夠憑本能找得到藥吃，人都不行。」其實人是被給予了更高的選擇權，就是動物設定在潛意識的那塊東西，人是浮上表面意識的，人可以直接從味道辨識那些東西的藥性，讓那個人自己來選擇它。只是人真的是很不識相，什麼東西交到我們手上我們都搞壞。所以心跳的權利現在還不交給人自己管，不然人會忘記跳而死掉。

而中國人退火的藥，最下火的幾味藥，都有一個特徵，就是又苦又是「黃色」的，像黃連、黃蘗、黃芩，還有大黃什麼的，都是黃色的。

針灸裡面有個理論：如果一個水臟要瀉，比如說你要瀉腎，你就去刺激一個補肝的穴道，因爲水生木，你那個「子」會把「母」的氣拉過去。所以你不需要直接瀉這個腎，你只要去補那個腎所生的肝，它自然就會把腎的能量拉過去，這樣就可以瀉腎。這是在針灸裡面的一個理論。那同樣地，在五行的色彩裡面，心的火是紅色，土是黃色，那苦藥本來是下火的沒有錯，但是最下火的藥一定是土的顏色。因爲火到盡頭就會生土，所以土就代表著「火的死亡」，所以能夠把火最大量地抽掉的，反而是它的「子」的顏色。這是一個在五行的理論上面產生的東西，蠻奇特的。相反地，又紅又苦的藥，就沒有那麼下火啦。

「神」之為物

心裡面藏的是「神」，就是所謂的「表面意識」，如果我們要定義它的話，要怎麼定義？當然《內經》裡有亂七八糟一大堆關於神的種種陳述，我覺得把那些陳述裡面有矛盾的部分都刪去之後，最後定義出來的「神」的定義大概是：「人的心有兩種功能，叫作**感知跟表現**，一個人的**感知力跟表現力，就是一個人的神。**」

就像我們現在翻開一本書，我們看這些字以後，能夠感知到它在說什麼事情，如果拿給一隻狗看，牠大概不太能感知這些事情，所以這是人的心的一種特權：或者是我們可以畫一幅畫、寫一篇文章、說一些東西……我們可以表現，讓別人可以感知到。

一個人他的五官的感知可以有殘廢，你說海倫凱勒，她眼睛瞎、耳朵聾、嘴巴也不能好好講話，可是她到日本去感覺他們的櫻花，日本人還慚愧說「這個瞎子對於櫻花的感覺比我們還要深！」。也就是說，心的感知力，是不管你五官怎麼殘廢，都不會動得了它、傷得了它的，它是一種超然的存在。或者是說有一個人寫了一本書叫作《五體不滿足》，可是他的人生一樣可以活得很有意義，可以表現出很多感人的東西，他的肉身有障礙，表現的肉體是不行的，可是只要他的「神」在，這個人的感知力跟表現力就會完整。

但是，人的心力是感知力跟表現力，**並不包括「思考力」**。思考力不可以放到心力裡一起計算。在家裡想老半天「我今天演講要怎麼講怎麼講……」，想得都非常完美，可是上臺的時候卻講得亂七八糟。這代表：表現力不行的時候，思考力再多又有什麼用？所以「脾主思」的思考力，跟心的「感知和表現力」，要拆開計算的，人的心力只能夠算感知力跟表現力。

甚至人類的「自我」，也要拆開來計算；現在大部分的人都把思考力的自己當成是自己，所以會說「我思故我在」這種話；可是，真正的心，是存在於「我們可以**感知到**」自己在想什麼的那個**「觀照」的「意識」**之中。就像很多人，常搞錯、做錯事情，心中之神壞得一塌糊塗；可是他覺得「我沒有惡意啊」「我充滿善念啊」「我很有愛心啊」，他用思考力「想出來」的自己卻是很美好的。

以中醫來講，「**醫理**」都是**思考力**的產物，臨床治病的「**醫術**」是**心力**。根本是不同一國的東西。今日學中醫的人，有些人是「理論上的巨人，行為上的侏儒」，不斷充填理論、苦苦思索、玄理愈講愈黑；或是努力發善念、做好人，以為這樣能夠增長醫術。這倒是蠻慘的，因為，都沒用。

如果要讓我們的心好起來的話，其實最要緊的，就是要**長養自己的感知力跟表現力**。

我就常常覺得，在生活中稍微不小心，我們就會對我們的心「自暴自棄」了，怎麼講呢？如果我們真的相信「我們心裡藏的神，是我們的感知力跟表現力」的話，我們就會曉得要怎麼愛惜我們的心：比如說「聽人講話要聽清楚」、「寫一封信給人家，要檢查好、不要有錯字」……要求自己的感知跟表現都很正確：「聽東西不聽錯」、「不相信不實的廣告」、「跟人家講話的時候內容不要有錯」……自我檢查要做得很嚴格。

當然，更不可以說謊話了，傳達出去的東西要很正確、不要污染到別人的心力，這是一件非常重要的事情。

西方人說「上帝」這個神，是「全知全能」的對不對？全知就是什麼都能感知，全能就是什麼都能表現，可以創造出天、地、日、月等等……

五官和五臟的對應，心是對到「舌頭」，想來也是有道理：要表現一個東西，我們人類最大的表現力多半還是「講話」，所以舌頭就直接與心相通。談戀愛的人的接吻，就某種程度而言，也是「心心相印」的接觸。

如果我們不好好愛惜自己的感知力跟表現力，人會變成什麼樣子呢？

我覺得，我們在家常對話的時候，常常會覺得有些人是「答非所問」的對不對？老人家很多都是問東答西，有可能是因爲心力已經退化了。

但，像我在我母親身邊的時候，我媽常常會挑剔我一些事情，例如我媽會說：「你怎麼感知力這麼差？走路也不看清楚，一直碰到東西？」或者是坐在電車上面，「人家廣播哪一站，你也不聽清楚！」我常常會被教訓這些事情，每次被教訓，我都會蠻有一些警惕的，因爲這表示我在感知一些事情的時候，沒有很認真。

或者是，讀書的時候，一行字讀過去，好像有讀錯一兩個字，也沒有很在意……這些事情都是值得反省的。

我們在日常生活中，最可以要求自己、做好愛惜自己感知力跟表現力的行爲，其實都不那麼難做到，但大家不一定會做，比如說很有用的訓練就是：**人家問什麼，你要答什麼**。但這個，其實很多人都做不到耶！——當然，有些人做不到，是因爲「另有隱情」，比方說媽媽問說「你去哪裡啊？」，小孩說「我很快就回來了！」這是因爲不想讓人家知道你要去哪裡，這是另有隱情。

但是，能夠答得準，其實是一件很好玩的事情。

我們現在或許是因爲拘於禮法，人家問：「你吃過飯沒啊？」常常會聽到的答案是「不用客氣、不用客氣……」變成人家問的是「你吃過沒」，可是你卻**以為「人家要請你吃」**，會有這樣的錯誤。這也是**思考力干擾心力**的一個例子；愈是**心力薄弱**而**思考力肥大**的人，愈會發生這種錯誤。而這種毛病，在生活中，就會讓一個人活在「自以爲」之中。如果是在公司裡，這種員

工是最讓老闆受不了的了。你說他是惡意要搞你，倒也不是；可是呢，叫他做A，他卻去做了B，一切就活在「自以為」之中。我有一個朋友，他的員工犯錯時，如果解釋的話中是以「我以為……」開頭的，他必定加以嚴懲。他對這種事的反感我很能理解。不過我倒是不會嚴懲啦，我直接就開除了；請到這種員工是老闆命賤。

那，答人家問「吃過飯沒」的例子，如果人家並沒有要請的意思，他是虛情假意，問假的呢？那**更要答得正確啊**！對方問「你吃過飯沒？」你就好好地說：「**還沒！……嗯？**」看他怎麼答，順利的話可以賺到一頓。這樣子，若對方是問假的，大概不敢再問你第二次了。

我們常常在聽人家講話的時候，都沒有好好地感知；要回答的時候，也沒有好好要求自己要「**答準**」別人問的東西。如果不想講的，就說「我不要告訴你」，這樣也還在「答準」的範圍。我們這個臺灣島，這個部分是做得很差勁的。

有些同學跟我去過香港的就會知道，在香港點菜，多過癮啊？在香港點菜，如果是飲茶店或茶餐廳之類的，那個服務生進來，所有人就「什麼什麼不要加蛋」「什麼什麼不要醬油」「兩個蛋不要火腿」……這樣亂喊一陣，然後那個服務生就會說：「好，你是兩個饅頭不要加蛋，你是什麼什麼不要醬油，你是………這樣這樣對不對？」他說的這一串全都沒有錯。在臺灣，服務生在你面前用紙筆用力寫下來，菜端來都還有可能是錯的。大家有這樣的經驗對不對？可見

得人家的感知力跟表現力是多麼地有自我要求，而我們是多麼地沒有自我要求？

換句話講，如果我們要愛惜自己的表現力的話，做每件事情，就都要非常認真地把它做到最好，讓自己**表現**得漂漂亮亮的，愛惜我們的心。這句話換一個講法，就是做事情要**很認真**。

可是，現在，我們臺灣人會有一個很奇怪的習慣，就是「混」，會覺得：「人家對我們又沒有多好，我們何必那麼盡心盡力？混一混就好了吧？」所以工作上也就混一混就算了……這是一種非常「**心向外**」的反應：因爲，我們做事情認真、把事情做到最好，最有意義的，是我們可以愛到我們的「神」，能夠長養自己的「心神」；而不是爲了老闆有沒有給足夠的薪水。

可是，現在只因爲對方沒有給我們很好的待遇，所以就鬼混鬼混的，到最後，是我們的神在退化。

喜傷心：從冷漠到高興

當我們日常生活中都沒有在愛自己的神的時候，人的心就會有某種反撲的代償反應。平常跟人家講話、聽人家在說什麼的時候，當一個夥計，點菜的時候都不記清楚；平常做事的時候都不認真、都在混……這樣等於平常我們都沒有在愛惜我們的心嘛。那，平常都沒有在愛惜、照顧、滋養自己的心的人，換一個角度來講，是不是可以說，這個人**對自己的心是很冷漠的**？

是不是可以這樣講？

一個人對自己的心冷漠以後，就會產生出一個情緒上的結果，稱之爲「寂寞」。一個人會寂寞，是因爲他對自己的心很冷漠。

我就覺得，我這幾年來，愈來愈沒有「寂寞」這件事情，因爲當我心情不好的時候，我會在家裡跟自己講話、寫一些東西來反省……幫助自己快樂起來。我的生活裡，就算沒有別人也沒有關係，我自己可以使我自己快樂起來，所以我幾乎沒有寂寞的感覺。

可是，如果你平常對自己這顆心，就是一種「鬼混鬼混、愛理不理、自暴自棄」的態度，當你的心情低落了，一開始是懶得管，到後來是根本已經管不了，再也沒辦法把自己的心情拉起來……

當一個人對自己的心已經冷漠成習慣以後，他就會想要採取比較簡單的方法——是「簡單的方法」，不是「正確的方法」！——他會希望**有一個別人、外在事件來使自己「高興」**（be pleased）！

「當我不高興的時候，如果有某個人來對我好，這樣我就高興了……」也就是，當一個人習慣於這樣的冷漠以後，他會失去快樂的能力，而當一個人失去快樂的能力之後，他就會希望外在的世界能帶給他高興。他自己不能讓自己的心情好起來，所以要靠別人來「煽動他」讓他舒服起來，這個時候就會產生**更加傷心的能量**，也就是「**喜**」這個情志。

「喜傷心」這件事情，到底存不存在呢？我想，絕大多數的地球人，都會覺得：「高興有什麼不好？」

可是，我覺得，在我的人生，可以很清楚地感覺到「喜傷心」的存在：

其實我們教書的人，這堂課教得好不好，自己多少也心裡有數，教得差，同學的反應不怎麼好，自己也覺得講得亂七八糟。一兩年前，曾經有一次教書的時候，我換了一個教法，覺得教起來好很多，所謂「教得好很多」，也就是我的「表現力有進步」了。那一次，我就覺得好高興喔，晚上就打電話給朋友說：「我過了很快樂的一天，我教書進步很多啊……」就高興了一晚上。接著下個星期再教書，發現教書的功力**大幅退步**！原來已經練到的感知力跟表現力都大為折損，然後又花了兩個月還是三個月，才勉強爬回原來的水平，那一次的經驗就讓我嚇到了。

我從前剛開始教中醫的時候，有一個我的好朋友來聽課，她可能是要誇讚我教得好，不過，她就同我說：「我想跟你說一些話，可是……我，**不想傷你的心**。」她聽我講過「喜傷心」，所以來幽我一默。意思就是她要講一些讓我高興的話，但這樣卻會傷我的心。

其實不要說她這樣對我，我後來自己對自己也是這樣。我遇到有學生說我教得好或者是誇讚我什麼的時候，跟我比較熟的學生，就會發現，我聽那些誇讚的話的時候，我的臉有點臭臭

的，我的神色頗凝重。爲什麼？因爲我在聽那些「會讓我高興」的話的時候，我的內心運作跟有人在惹我生氣的時候拼命自勉「不可以生氣、我不可以生氣，心力要定住，不可以生氣……」的內在運作是一模一樣的。

對我來講，「高興」跟「生氣」是同等的事情。

如果有個人來罵我，把我弄得很生氣，氣得吃不下飯，不能安心做事，要打電腦、要趕功課，卻還是在想那個人很討厭很討厭……在那邊生氣，都不能定下心做事。可是，拜託喔，如果你誇獎我，我中招了，我也是一樣慘耶！今天晚上要趕作業、趕資料，結果我一直在想誰的讚美，一直在高興，一直在回憶那件事，也都不能定下心做事……對我的人生的破壞力是一樣大啊！我並沒有覺得高興會比較好啊。高興或是生氣，都一樣是對我人生有破壞力的東西，都不是我要的情緒，所以每次有人誇獎我，我都臉臭臭的，學生跟我相處很難，送我禮物我也臉臭臭的，我也會說「謝謝謝謝」，但是心裡面……就一直是：「我不能高興！高興的話我的心會受傷。」如臨深淵，如履薄冰。人家對我的好，我會盡全力感謝，但是同時我也會盡全力「不高興」，這樣才能保住我們的心力喔。

所以，心力的損耗這件事情，在大怒跟大喜之間，是不是可以說：「大怒」的損耗，都還不如「小喜」？

稍微有一點點高興的時候，人的心就已經靜不下來了，感知力跟表現力就已經亂掉了：如

果很「高興」地過了一段時間，心力就都渙散了。

當我有這樣的經驗以後，我看到《莊子．養生主》裡面的「庖丁解牛」，就會覺得：「莊子怎麼會寫得這麼好？」莊子他說庖丁在殺牛，每次都用最高境界的殺法去殺一頭牛，牛都變成一灘碎肉了，還不知道自己已經死了。當庖丁這樣殺牛的時候，全世界的觀眾都覺得這樣殺牛實在是殺得太漂亮了，他自己也會覺得「這一刀下得實在是淋漓酣暢」，可是當他殺完這頭牛以後，《莊子》就寫，庖丁會立刻做一件事，叫作「**躊躇滿志**」——這個成語用到現在，它的意思已經完全曲解掉了——在《莊子》原文的文脈裡，它的意思是：「當你做一件事做得很完滿的時候，你一定會有一種喜悅衝上來，可是你一定要**用盡全力把這個喜悅拉住，不可以為了這件事而高興！**」因為，反正你將來還會更進步，等你更進步以後，將來的你，再看現在的你就一定覺得不怎麼樣了，所以，有什麼好高興的？

如果現在為了這種事情而高興，將來更進步了的自己回憶起來，一定覺得好可悲。

也就是說，《莊子》學派所認同的自我，是一種比現階段「更高層次、更高境界」的自我。從**那個自我**的標準來審視現在的自己，就沒有可能會覺得高興。

如果我會因為自己的進步而覺得高興，那就代表我是以原本那個比較低級的自我的標準在看待這件事，才會覺得「我好棒哦！」，可是，這麼一來，就代表我們的**自我認知還膠著在原本的框框裡面**，我們的「心境」並沒有真的上去，心境的格局不上去，修練而來的能量沒有更大

的空間（更高層的結構）來安放，於是就散掉了。這種好不容易練出來的功力被散功的現象，以修練者而言，就會感覺成「高興」。

像現在的心理成長團體，有哪個人想通了什麼事，一大堆同伴就「你好棒哦！」「你好有勇氣哦！」的讚美之辭狂轟過去逼得他高興散功，真真正正是造就了俗話「剛脫殼的龍蝦是最容易死的」的狀態。所以才會有那麼多人，做了那麼多年心理諮商還是很不快樂，卻會上癮於成長團體。對他而言，領悟是真實的；但他卻沒想到，被迫散功也是真實的。

一定不可以允許自己有這種「高興」的衝動。會被人家弄高興的人，就是會被人家惹生氣的人，因為這兩者都代表你的心是沒有自主權的、無力的。心力愈強的人能量會愈穩（陽密乃固），既不會生氣，也不會高興。

所以，一個人要心力進步，在《莊子》裡面說的最要緊的事情，竟然是「不可以高興」。

一旦你覺得高興了，感知力跟表現力都會退步。

還說沒有「喜傷心」？

比方說，我認識的人裡，有一個親戚是大官的夫人，大官的太太旁邊，會跟著一堆小官的太太在那裡巴結奉承、「夫人」長「夫人」短一直叫，這個大官夫人有天早上起來照了鏡子，覺得自己很憔悴，那些小官夫人就在旁邊說：「夫人您哪裡會憔悴？您，容光煥發啊！好得很

啊……」講這些話去討夫人開心，每天都被這些話捧著捧著，到最後那個大官夫人就每天活得看起來呆呆的……心力會減退。

當一個人喜歡高興的時候，他就是走上了感知力跟表現力的退步之路。

我想，地球上有一個民族是特別喜歡高興的，就是心臟病最多的美國人。甚至我在看外國人他們研究「情志所傷」的這個醫療系統，他們的心經好像是空缺的，沒有特別研究出傷心的情志，只是比較籠統地摸小指上心經的少衝穴測試「冷漠、被拒絕」（rejection）所傷而已。外國人甚至**不太能夠發現高興是傷心的**，因爲他們覺得：「高興是一種好的能量啊，高興有什麼不對的？」就像有一些教堂，他們會講一些很煽動的話，讓人覺得好像什麼聖光加身，亢奮到晚上都睡不著覺……喜歡煽動人去高興，分不清楚什麼叫快樂、什麼叫高興。不過中醫這邊也沒什麼光采的，中醫老師在講「喜傷心」，都只講「范進中舉」，狂喜而發瘋的例子。大部分的中醫老師也不去注意「小喜」就可以大傷心力的事實。或許也是因爲這樣，有些老師，醫術有成了之後，給學生捧著捧著，天天高興，功力反而又掉下來了。

我們能調養自己的情緒到很平穩的狀態，這叫快樂；被煽動起來的那個高興感，並不是健康的。《靈蘭秘典論》說「**心者，君主之官也，神明出焉。**」又說「**膻中者，臣使之官，喜樂出焉。**」心的本態的的確確是要快樂的，但是，「高興」卻是和「快樂」對立的大敵。

這些「很喜歡高興」的民族，你不覺得他們到後來人都變得很呆、很膚淺嗎？都不能思考

比較深刻的問題了，給人一種「沒有文化」的印象。而這個「沒有文化」的原因，還真的就是「沒有文化」呢：他們沒有《莊子》，沒有其他有效的修練心力的學門。宗教也好，心理治療也好，都在死胡同裡面原地打轉，走不出來。

所以，如果要保養自己的心的話，第一，是不論在感知或是表現上，都要盡全力做到最好，不可以混，不可以騙人或被騙，這是一點。

另外呢，我們要記得一件事：如果你不喜歡生氣、煩惱、恐懼，也請各位**不要喜歡高興**。因爲高興這個情志，實際上對「心」還是有破壞的。只是這個破壞，沒有很明顯地破壞在肉體上。但是，要知道，這些「喜歡高興」的美國人，有多少人在看心理醫生啊！心力弱到一輩子都無能快樂起來了。

所謂的「躁鬱症」，基本上是這種人格設定下才會產生的東西。高興和沮喪是一體兩面的東西，人愈是追求高興，就愈是容易陷入沮喪。可是因爲大部分的現代人都缺乏這方面的教育，只一味地追求高興，而那必然隨之來臨的沮喪，就不知要如何面對。好像狗在咬著自己的尾巴兜圈圈。

我有一個表弟，生活無憂，高薪，可是他跟我說他不覺得自己幸福。我就跟他說：「表弟，你才二十五歲啊：表哥我在三十五歲之前，也從來都不曾幸福的！我是一直到專業能力進步到

一個程度以上了，『功力』有點眉目了，才開始覺得幸福的。」心力沒有練到一個程度以上，無論外在環境多順遂，人類還是無能感覺幸福的。

喜歡高興的美國人有這樣的問題，那，「喜歡高興」的臺灣人又是怎麼樣？

我們看到什麼不實廣告都馬上打電話購買，很容易被騙。心要好，不騙人跟不被騙都是很必要的啊。可是我們現在臺灣人已經被騙到一個什麼境界？我們現在一般家常的狀況是，如果有人挑撥離間一個朋友跟你的交情，那個朋友被騙了而在生你的氣……對方要挑撥離間到這個人跟你翻臉很容易，你要去跟他講真相、讓他認清真相回頭接納你，這反而很難，變成聽謊話一聽就信，聽真話怎麼講都不信。現在的人感知力已經顛倒過來了，只認假、不認真了。

人在「高興」的當下，是最容易受騙的；其次才是恐懼的時候（高興的受騙是**真**當真；恐懼的受騙卻有時是**假**當真、是故意的，比如說明知某藥沒效又有副作用，還是不敢不吃）。那，也可以說，高興的時候，也就是一個人的感知力最殘廢的時候了哦？

另外，當人發瘋的時候，現在治療這些疾病的西藥，都是去壓低人的感知跟表現力，讓你吃了以後人變得呆呆的，於是狂亂度也就跟著降低了。這樣的一種處理方式，在憂鬱症、焦慮症上也都用類似的方法，透過傷害感知力跟表現力而讓你比較平靜、比較不難過。我覺得現在的西藥已經強到一個境界了：本來連海倫凱勒發燒發到聾掉瞎掉都不會傷到「神」的，現在吃

那些藥，「神」就沒有了。

其實憂鬱也是有原因需要處理的，很多時候吃了這些藥，憂鬱就不見了，這樣的健康，是一種真的健康嗎？我覺得這很難說。吃抗憂鬱的藥也好、現在很多一般人都喜歡追求高興也好，到最後都會產生一種蠻自毀的結果。吃那些抗憂鬱的藥，有一天會吃到你的心力有點「反過來」。怎麼講呢？

就像某某人吃了很多抗憂鬱的藥以後，某一天從高樓頂跳下來，別人會覺得：「唉呀，怎麼這樣？英年早逝！怎麼這麼想不開？」我會覺得，有時候吃藥吃到一個程度，他跳下去的那一瞬間，他是覺得「我想開了！」，想開了，才選擇跳下去。對於生命的正面跟負面的感覺，可能價值觀會顛倒。

我有一次遇到一個學弟，他就跟我談到人的快樂跟不快樂，我就發現這個人很奇怪，他會用一種類似詭辯的方式跟我講：「人有快樂、覺得自己快樂，那其實是一種不快樂，因爲他不能承認自己的不快樂；如果覺得不快樂、能夠享受這個不快樂，那也是一種快樂！」他的快樂跟不快樂的感覺，跟一般人彷彿是顛倒的？我就問那個人：「學弟，你是不是有心臟病？」他就說：「對對對！我有心臟病。」這個心力上面的問題，是不是一定會作用在肉體上的心臟？當然不是絕對。只是說這樣一個心力上面的問題，和肉體的心臟之間，還是可能存在某種聯繫。

靈魂的心臟發生的問題，可能是發生在失眠、憂鬱、健忘、容易受騙；或是「笑點」低得

不得了，一點點不好笑的笑話也笑得狼嚎狗吠一樣，可是平常卻又很不快樂；或是沒有人讓他高興的時候他就想去自殺……之類之類的問題。

肉體這顆心，跟厥陰區塊有關，跟脾臟有關，有很多很多因素都會影響到肉體的這顆心臟。雖然我說「姑且」把心包設定爲肉體的心，但，外國人的研究，按心包經的中衝穴，看的是一個人有沒有受「性壓抑」所傷……會關係到性能量，並且它的相關疾病，是子宮肌瘤、卵巢囊腫、攝護腺的病變……可見得心包經，也明顯關係到厥陰區塊了。

肉身的心臟本身，可能還是會對應回「心經」。像心肌梗塞的人，有些人，那個痛會沿著心經傳到小指，這是西醫也曉得的事。

但是，至少靈魂的這個心臟，還是有許多東西需要注意的。

忍耐與心軟

如果我們說心臟的能量屬性是「火」，這個火，我們中國人在定義的時候，把它分成「君火」和「相火」。這兩個東西，可以把它定義爲熱、也可以定義爲光。六氣是把火氣拆成「暑」跟「熱」兩種氣。但我覺得，「光」和「熱」的這兩個象徵物，臨床上有時比「暑．熱」好用。

比如說少陰病的病人，心腎之陽弱了，他最初的症狀就是「意識力」（consciousness）的減弱，之後惡化了，才死於心衰、腎衰、肺積水。這個「意識」就是所謂的「少陰君火」，它的象

徵物是「光」。但心火變成了小腸火、傳成命門火、再蒸動、分化爲少陽區塊的膽火和三焦火的時候，那就不是「意識」，而是推動身體機能運作的「熱能」了，當君火的質有所轉變，要被使喚來做苦工的時候，就被稱爲「相火」了。至於「命門火」要算是君火還是相火？我說是一半一半，兩個層面的功能都有，並不需要硬地去區分。

無論是光或熱，大概都有一種「幅射」的狀態對不對？這個幅射的狀態，有兩個層面的要點是關係到心臟的「調性」的。

當外國人談到愛的時候，常常都會畫一顆心形對不對？好像在說，心，在調性上，很接近人的「愛」，那麼，人的愛又是怎麼樣呢？怎麼樣才叫作愛？你做了一件事情，這件事情會讓這個世界變得更美好，這叫作愛。

中國人的火神叫「祝融」，「祝」是「與上天對話」；「融」是「炊氣上出」，熱氣向上升的樣子。加到一起，就形成「一個人的心愈來愈進步，乃至於能接近大宇宙之心」的一種語感。

那麼，大宇宙之心，或者乾脆就說上帝之心好了，我們對它的基本假設，當然就是要令世界上的一切都循著正軌好起來才對。

但是，人類的「愛」，有讓一切都好起來嗎？有使人更接近上帝嗎？這倒值得懷疑了。

現在有些人的愛，已經是做了之後，這個世界並不會變得更美好的了，比方說談個戀愛談

到最後同歸於盡之類的；或者是我們說一個心軟的媽媽，不斷原諒她的壞兒子，這個壞兒子就愈來愈壞……我覺得我們臺灣人也是一個喜歡把心軟當成愛的民族呢。心軟當成愛，到後來我們臺灣人對於任何不好的事情都已經沒有什麼改善的能力了，事情都一直壞下去，然後就只好認了。我們臺灣人**從惡的能力**是非常之高的，對方脾氣壞就多順著他、有誰一哭二鬧三上吊你就讓步；總之就是**愈爛的人愈能從周遭捽取到愈多的好處**。像我們的法律，加加減減以後，會發現：「奇怪，怎麼小偷到我家來，我把小偷打傷了的話，我的罪比小偷還重？」臺灣人「心軟」的調性已經漫延到這種地方了。如果你心軟了，你付出了一種同情他、原諒他的愛，使得他的壞可以坐大，這種「從惡」之愛要怎麼算呢？所以你不要說丈夫打太太，那個丈夫很壞心；太太讓自己被丈夫打，那個太太也很壞心。

孟子說：「**大人者，不失其赤子之心者也。**」以肉體人爲自我的人（從其小體）是孟子說的「小人」，依靈魂人的價值取向活的人是「大人」。而「赤子之心」其實是有一個特徵的，一個很小的小孩子，他在玩什麼或者吃什麼東西，你只要把它拿走，他就跟你翻臉、跟你哭鬧對不對？可是，當一個孩子被我們洗腦到某一個年齡的時候，就會開始出現一種叫作「孔融讓梨」的行爲，當一個小孩會讓梨的時候，就已經失去赤子之心了。大人教小孩子要「孔融讓梨」，其實就是在教小孩子「**對自己冷漠**」，對自己冷漠的人，日後就會表現出一種行爲，就是「**忍耐**」，**對**

自己所處的痛苦，放著不處理。忍耐是至爲傷心的事情，所以中國人都寫一把刃在一個心上面，因爲心的本態是越靠近核心越有愛，所以我一定要先顧好自己再顧別人，這才是好心的特徵。

忍耐，非常會消耗人體中的類固醇，你說傷心也對、傷腎也對，總之愈忍，人的陽氣就會愈受損；整件事情沒有一點健康的。

三五歲的小孩子的自私，其實比較健康，雖然你看到他手上的蛋糕說「給叔叔吃一口」，他會「嗚嗚嗚！不給你！」但你等他吃了大半塊、他覺得有點飽了，也不想吃了，就會「喏！」遞給你——反正我夠了，就施捨給你吧——都是有多才會分享。真正的赤子之心，是我很幸福了，還有多，我才把我的幸福分享給你，這個才是真正的「心」的「愛」。心力強的人都很自私的，心力強的人都很不會忍耐的。

真正的愛，就像小朋友吃飽了有剩自然會分給你吃一樣，**是「分享」而不是「犧牲」**。

犧牲是「對自己冷漠」的我執造成的。試想：如果某個對象，需要你去愛他，就代表他是一個比你差勁、比你需要幫助的人；如果他比你優秀，就該由他來愛你，輪不到你去給他愛。那麼，如果事實上是你比他優秀、比他善良，看在大宇宙眼中，是投資你比較利多，還是投資他比較利多？如果明明是投資你比較值得的，你偏要「犧牲」，把好東西拿去投資他，那豈不是在害大宇宙賠錢？這怎麼可能是大宇宙的無私之心會做的選擇？所謂「無私奉獻」的「犧牲」，

看在比較巨觀的角度，往往是私心最重、最任性的東西。

天底下的壞人、爛人，對他們最有意義的愛，往往就是「**完全不要去愛**」；當人能夠承認「我不值得被人善待」的時候，才會改過自新。如果你去關心他、勸他，就變成「他作惡，你買單」，做壞事的人反而更有人愛，那天下還有誰要做好人？天下固然有得不到愛而墮落的人，但被寵壞的人，還是很多的。

如果心的能量真的很像是光線或者是熱的話，愈接近中心就會愈多能量、愈靠旁邊的能量就愈稀薄，這個東西稱爲「秩序」。也就是，我們人如果要愛，要先能愛自己的心，讓自己的心好起，來才能夠愛別人。如果一個人不能夠愛自己，可是卻在愛別人的時候，這其實是很傷心的，而且是很荒謬的。我常常會舉一個例子教訓天下父母：「你現在都已經五十幾歲了，還活得不很幸福、甚至很不幸福，那就代表你對幸福這件事情還不很在行、很不在行。那你現在告訴你小孩『你要這樣這樣那樣那樣……將來才能幸福』，不是好像請一個不會英文的人來教英文嗎？這種家教你敢僱嗎？你講的話你小孩敢信嗎？會聽你話的小孩是神經病！」我們捫心自問，我們都過得很幸福了嗎？如果我們沒有很幸福，爲什麼敢一天到晚去愛別人？你以爲你很在行嗎？就像不會開車的人開的車，你敢去坐嗎？不怕被他帶去地獄嗎？

我們人的一生，能夠把自己這顆心愛得好好的，就已經是很不容易的一件事情了，愛別人這件事，等你真的活到比別人都快樂很多的時候，才會比較容易做到。

像我在《莊子》班，如果有父母問我：「如果我的小孩都不聽話，老是愛怎樣怎樣，要怎麼辦？」我都說：「很簡單，當你比你的小孩子快樂十倍的時候，你的小孩子一定會聽你的話。」現在不聽話，是因爲覺得：「父母都活得比我不快樂，天天擔心、生氣，這些他們教我的東西只會拉低我的水平，我幹嘛要聽？」才會當你在放屁的。當我們身爲父母，比小孩快樂十倍的時候，他聽你的話都來不及啊！他會覺得聽你的話很好啊，會更快樂，有賺頭啊。現在是因爲聽從父母的話都會活得更痛苦，是人生的污染，所以都不想聽，這是很基本的事實。

所以如果你要愛別人，**千萬不要主動去愛別人**，因爲，如果你能夠活到比別人都快樂很多很多倍的時候，他們會主動來學你；如果你沒有活到那麼快樂，別人也懶得來問你；你給人家的建議，人家也不見得敢相信，會覺得「你過得好像也沒有多好，你不配」。

所以，心的能量、真正的愛，其實是**可以活得很自私的**。你如果真的很快樂的話，對世界的幫助比較大，不快樂的人會主動來向你學習；可是如果你不夠快樂，就算你主動挨家挨戶推銷，想要付出愛，人家還不屑接受，效率會非常低。所以如果你真的要愛周遭的人的話，請先愛你自己，這是非常基本的**算數**。

這些都是略舉例子，談到心的例子，還有很多很多可以說，今天只是先把五行這個「心的調性」，還有「心藏神」這兩個最基本的東西先幫各位定義一下。其實，我覺得各位回到家之後，自己看自己的行為，我們在日常生活中聽人家講話，或者是做事情的時候，有很多地方都是可以反省的，不止是各位反省，我也反省。

至於說情志所傷所對應的肉體疾病，我覺得我講的多多少少有偏掉；像在座的同學，一定有人針灸遠比我好的，如果是學過針灸的人，哪條經絡對應著什麼肉體疾病，就一定會很清楚，可以舉的例子也會比較全面。可是我是以《傷寒論》的生理學在開藥的人，所以講著講著，總是就偏到《傷寒論》六經辨證的系統去了。但這麼一來，我的這兩堂贈送課，固然和傷寒學派可以多攀一點交情；但，相對而言，就對不起經絡學說。

心之腑小腸的生理機制

大村圈測小腸，是用小指上小腸經的前谷、少澤穴這一帶。傷小腸的情感，是一個人的「脆弱」、「敏感」。這以情志來講，我個人並沒有很深的理解；但是，以肉體機能來說，「敏感」卻的的確確是小腸所扮演的功能；小腸是一個感知力非常強的腑，心跟小腸是相表裡的，小腸在這個功能上，很有「心」的風格。

在中醫的分法，整個消化系統的傳輸功能，幾乎都可以歸給胃和大腸；而吸收營養，以及這些營養的輸布，算到脾。而小腸呢，扮演的是一種各種營養在吸收時，能量上「選別」的角色。

心跟小腸，一個是火臟，一個是火腑，它們的特色是什麼呢？

以實際上在我們測量得出來的內容來講，心跟小腸是「永恆的四十一度」，一般測的體溫是三十六度半三十七度，但是心臟跟小腸這兩個地方都是四十一度的，而且是一度都不能少。因爲人的唾液、脾胃的分泌液到了小腸被吸收，小腸每天要吸收 11000c.c.的各種消化液，比大腸吸的水多很多。

如果小腸的四十一度，低到四十度，那個人每天就只好狂瀉了。所以這兩個地方是溫度不能降低的地方，而小腸的這個動力，就是來自於我們的心陽。

我們說心是負責感知跟表現的，我覺得小腸也有它感知跟表現：小腸它在吸收各種營養的時候，它其實是有在感知的，小腸是在認那個營養的「能量」的（說嚴格一點，食物沾到牙齒的時候，人體就已經在讀取訊息了），如果吃到的糖是粗糖，紅糖或者黃糖，小腸遇到它就知道它「帶有甘蔗的氣」，於是這個東西要用在哪裡小腸很清楚，能夠把它分類歸檔，人體就曉得可

以怎麼用，比較不會用在不對的地方。可是如果是精製的糖的話，小腸就不知道那個是什麼東西了。它還是會吸收，可是我們人體不知道它是什麼、不太認得出它，於是這種「純陰無陽」的營養成分，就會留給癌細胞之類的東西去用了。所以「人工合成」的維他命啦，營養補給品呀，不少中醫都沒有辦法認同，會覺得那也是一種致癌物。

還有精製鹽，就像現在我們都說「腎臟不好的人不能多吃鹽」，可是在臨床上並不全是這麼回事，臨床上很會讓人水腫的只有 table salt 餐桌鹽，精製鹽。海鹽或者岩鹽，不但吃了不會製造水腫，反而會退水腫。你以爲是一樣的成分，它是不是帶有天然的氣，結果就完全不一樣。海鹽是大量的陽光曬出來的東西，它的陽氣非常夠，可是你再把它做成精製鹽，那個陽氣就離開它了。所以如果要腎好的話，就要改成吃天然鹽。而糖呢，愛斯基摩人在開始吃精製糖之後，糖尿病的患者就開如暴增；而吃粗糖，反而可以治到這個病。

最近西醫的癌病研究，熱中於標靶治療法，用什麼奈米科技，把一個標靶打到癌細胞裡面去，讓人的身體「**認得出癌細胞是異類**」，這樣子一個人本身的免疫功能就會把癌細胞吃掉了。

癌這個東西是陰實證，你身體認得出它是異類，最簡單的方法，就是心火跟小腸火都很夠，只要你心火跟小腸火都很夠，體質是「陽」的，你的身體一定會發現那坨東西是異類，人體的心臟是最不會長癌的器官，癌細胞怕熱。

怕的是你平常體質就是一個很虛寒的人，那這些癌細胞在你體內，你的身體就會覺得它是

你的同類呀。這樣你的身體的免疫系統就不會去動它，大家錯身而過，一點感覺都沒有。

這也是現在中醫治癌最有效的一種思路，細部當然還有用藥的功夫在，但是大原則方面是這個樣。

那《內經》說：「**小腸者，受盛之官，化物出焉。**」而大腸呢：「**大腸者，傳道之官，變化出焉。**」那，什麼叫「化物」，什麼叫「變化」？

這個東西在中國人的文字是這樣子的：「始生曰化，生死曰變。」也就是說，「從沒有生命到有生命」叫作「化」；而「從有生命到沒有生命」也就是死亡，叫作「變」，這兩個字在古中文帶有這樣子的語感。這個語感，像日本人說東西放久了成精作怪，精怪類的東西，他們就叫「化物」。

當我們吃的一個食物，豬有豬的能量，牛有牛的能量，白菜有白菜的能量，進入了小腸，小腸就在那裡「釣」你人體可以用的生命能跟物質，來增長人體本身的生機；這個時候還是一個「化」的過程，等到小腸把這些可以用的都掏空了，到了大腸，就變成比較是只有物質沒有生命能的東西，所以到大腸叫作「變」化，小腸叫「化」物。

之前說過「膀胱氣化」對不對？腎、命門，指揮膀胱把能量抓走，一兜沒有生命能的水才放掉；而小腸則是食物進到這裡，它把我們可以用的生命能一點一點抓進來，最後剩下沒有生

命能的東西送到大腸。

所以心跟腎在中醫是一個對子，少陰君火的一對；而它們的「腑」，也就是小腸跟膀胱，在功用上面來講，也是一個對子，太陽寒水的對子。

小腸它每天要吸收那麼多消化液，它是一個非常耗能量的內臟，也因爲這樣，人的心陽是有可能從小腸耗損的。

這理論如何倒推呢？比如說有一味中藥叫作茯苓，茯苓是在土裡面長很久的東西，可是你看它切開來看，還是白白淨淨的，它有很強的力道把一些不必要的東西排斥在外面，茯苓具有各種電解質，對人體的滲透壓之類的事情會有作用。茯苓這個東西，你人吃下去以後，小腸的吸水功能就會變得很強，它能夠幫助小腸的功能，而小腸的吸水功能一強起來，就比較不需要心陽的支援，所以茯苓化學成分的作用點其實多半是在小腸，可是你一吃之後，心陽一定會變強，因爲它能夠讓小腸少耗損很多心陽。班上就有同學教我：在外吃到太多味精的「發渴」，吃五苓散可以解掉。所以我們說茯苓是一種護心陽的藥，從「消極的層面」來處理，它是非常有效的藥。這味中藥在用途方面的理論開展，我們的先決條件就是「心跟小腸相表裡」，那，西醫學都已經不相信這件事了，中藥研究會做到哪裡去呢？

心火通到小腸，小腸的能量還可以分到命門去，變成我們說的腎陽。小腸有一個非常重要的募穴叫作「關元」，關元穴有一條類似秘道一樣的東西，通到命門去，常做艾灸的同學就知道，灸條一靠近關元，後腰就先暖起來了；也就是關元跟命門是同進退的。

如果這個心火到達小腸，而不能夠再往下輸布的話，這個人的腳會是冰冷的。所以如果要一個人不要得癌病或者醫癌病，至少要讓腳能夠溫暖起來。

此心哪可僅多想
中土誰言非廣居

情志的五行生剋

我們說「情志」的五行生剋，往往比「生理」上的五行生剋還要清楚，因爲情志的狀況，是更屬於能量的，那麼，我們一般中醫師所相信的情志生剋，乃至於《內經》裡的情志生剋，都是「負面」的情志生剋！我覺得這樣的生剋，沒什麼營養。

比如說，我們說大喜傷心，什麼情志的能量是可以克制這個火、這個喜啊？是恐，所以中醫的民間老故事就會說：「某人中了舉人或是彩券中頭獎，然後大喜乃至於抓狂……這要怎麼治呢？要趕快把他最害怕的人找來，找他家那位河東獅來吼一吼，嚇一嚇就正常了，所以說恐剋喜、水剋火……」這樣子沒有什麼不對，但如果我們生活上如果也這樣實踐，就未免太等而下之了。

又或者，有人說，「生氣」不如「氣哭」，因爲哭屬肺金，會剋怒，所以「氣哭」比乾生氣要不傷一些。這，我不會說那是錯，我只能說那「不高級」。

我會覺得，在情志的生剋上，其實可以做得更漂亮一點，比如說我們講心的能量、神，是一個人的感知力跟表現力，腎臟的能量是志氣，前面也說一個愛惜自己的心的人，是不允許自己高興的，因爲高興會損傷人的心力，活在高興中的人，最後會變得有點笨笨的、心力淺薄。

但是，說水剋火，我想，不如說人的志氣可以維護到一個人的心力。怎麼講呢？一個人如果有志氣，無論做什麼事情，他都會一直試著突破自己的極限、試著贏過自己、一直在進步，一個在進步的人，其實並不容易高興的。所以，當我們真的能活在志氣之中的時候，心也比較能夠做到「不動到『高興』這個情志」。所以我覺得所謂的水剋火，其實可以說得更正面一點，不一定是「我高興的時候就要拿個我害怕的東西來嚇我、來克制我的高興」，這樣就有點太等而下之了。

說到這個生剋呢，還有些相生的，比如說「火生土」。

要說火生土，我們就要先來講一講這個土臟的功用。

脾中的「意」與「智」

我們人體屬土的是脾臟，脾臟裡藏的是什麼？是「意」；也有一種說法說是脾藏「智」。而，傷脾的東西是什麼？是「思」。

人比動物有智慧得多——當然人的這個智慧，不一定是健康的，但的確是比較高級的——

怎麼講呢？好比說，唯有人類會使用「象徵符號」，從象徵符號而想到它的涵意，例如「閱讀文字」，這是動物的意識做不到的。

而且，人還有一件事情，是動物沒有的，你看你家的小貓、小狗，牠們是不太能藏住心事的，心情一不好就鬧彆扭給你看，沒有什麼事是悶在那裡讓你不能發現的。

可是人有一個能力，人可以悶在那邊想很多邪惡的事，但表面上對你笑瞇瞇的，他可以有一個能力叫作「思考」，而這個「思考」是「不顯露於行爲」的「意」或者「智」這個東西。

脾的「意」這個情志是幹嘛的？人爲什麼需要思考？因爲我們人具有比較高度的智能，所以我們會形成一些社會規範、人倫的一些東西……如果我們人類還像動物一樣，完全依照本能行事的話，人類的文明會遭到破壞，比如說，生氣了就把對方殺死，不管對方是你老媽還是老爸，這樣好像不太行？所以，因爲我們的活動方式愈來愈趨於複雜化，所以人類需要一個從「本能到實際行爲之間」的緩衝地帶，這個緩衝地帶，就稱爲意。

就好比說「我氣到好想揍他」，可是接著我可能又會想：「不行，我不能揍他，這裡是辦公室，他是我老闆，揍他對我也沒好處，還是回家打枕頭好了。」

《黃帝內經》裡面（或者說，我們現在版本的《黃帝內經》）說「脾、胃」都是「**倉廩之官，五味出焉**」；但別的版本，就說脾爲「**諫議之官，知周出焉**」，胃才是「**倉廩之官，五味出焉**」。

你的思考力，有一個「**向你提出建議**」的機會、讓你**想得比較周詳**一點，這是土的力量。

中醫所說的脾，在人體而言，指的是一種「消化系統的緩衝地帶」，一個營養成分從小腸進來了，要由「脾」去作出選擇，決定這個營養要送到哪裡去。

土的這種特性，以五行來講的話，土氣就是其他四行之氣的混合。土，用五行的象徵物來講的話，泥土是什麼呀？泥土有一些礦物質的碎渣渣，是金；有些木頭的碎渣渣，是木；它帶有些水分，是水；它有溫度，是火，因爲，如果沒有溫度的話，天寒地凍，那土也不能種東西——這是文學上選擇的象徵意涵，它其他四行都包含了一點。「知周」就是「東南西北四方它都曉得」。

所以中國人的五季，第五季就是「長夏」季，長夏季是出現在哪裡？長夏季就是出現在「季節與季節交替」的中間那十八天，也就是加起來是四個長夏季，一共七十二天。等於一年是五個季節、五個七十二天加起來，三百六十天是中國的一年。

長夏季，也就是從一個能量轉換到另一個能量的交界地帶，這個交界地帶稱之爲「土」。把脈的時候，正常的脾胃的脈，一定是跳得最緩和、最沒有特徵的，是這種調性的一個臟。讓各種元素都來一些，讓你思慮得再仔細一點。我們說「三思而後行」，這就是土臟的功用，脾藏意、脾藏智的功用。如果人的脈象之中，脾胃之氣絕了，不再帶有這個「緩」的調子，那就會出現

「真臟脈」，每個臟的脈象都各顯極端：肝脈弦得要死、腎脈沉到附骨……這個人幾天就會死了。

入脾的「甘」味藥，一般而論，愈甜的藥，藥性也會愈「緩」。

因爲終歸「思考」在醫家的哲學，是被定義爲負面的東西，所以脾中所藏的「意」或「智」，指向的就不會是思考力；而比較是一個人的「**度量**」，也就是**受到一個外界刺激之後，人不會馬上激起情緒的能力**。不過，這份能力，倒也的的確確是在借助一個人的「理性思考」也就是「智」或「意」來完成的。

就像班上的某個同學，喜歡上一個人，付出很多，才發現對方根本沒這個意思，於是很傷心，跟另一個同學打電話講，兩次，各哭一小時。我曉得了，就去罵他：「來，跟著叔叔唸一遍：『**我搞錯啦！**』」如果是我的話，只要承認「整件事是自己搞錯了」，根本一秒鐘都不用哭。想到對方平白受我騷擾幾個月，反而覺得對不起人呢。

什麼事情，能夠講理的話，人可以不起情緒的。

生氣，也是一樣，如果一個人做的事不合我們的意，就好像他現在是一個只有五十分的人，而我們對他的要求標準在六十分以上。生氣，就是在動「勒索對方好起來」的念頭。可是，一個人要好起來，就算他自己很努力，也是要幾個月到幾年才能做到的吧？「現在這個當下」就起「要求之心」來動怒，不就好像把不識水性的人推下水，叫他：「給我游蝶式！」一樣瘋嗎？

這樣子太不講理了。

強迫自己**講理**、**講邏輯**，情緒就會減少，度量就會漸漸變大，這樣也才能長養脾中所藏的「意」、「智」。

但是，如果我們人**活在思考之中**，就會傷到脾了。

如果有一個人有一天遇到一個他喜歡的女孩子，每天就想著要如何寫情書給她，在心裡已經寫了千萬遍了，但就是沒寫了寄出去；幻想著：「如果她是我女朋友的話，我要帶她去哪裡吃飯、去哪裡看日落……」就這樣想著想著、愈想愈多……這時候，他的身體表現會是什麼？他會「茶飯不思」，脾胃的機能就會開始消失掉了。之前有一位助教，脾胃老不好，在中醫基礎的課聽到我講到這個，於是硬的要求自己不想事情，脾胃就好起來了。

當一個人沉迷於思想的時候，他的脾胃會受到傷害。可能有人會說「如果我想的，是一些善良的內容、是發正念啊！」對不起，沒什麼意義，只要是空想，就會傷脾胃，正不正念沒什麼關聯。

就像我最近莊子課在教的議題：人的思想沒什麼意義，能把事情做好比較有意義。

那，傷脾的「思考」，我們要怎樣讓它變沒有呢？思想沒有或減少，讓我們的消化機能好起來（我講話實在都好低級，別人講到『讓思想變沒有』，後面接的都是『進入禪定的境界』什麼

的，只有我在講吃多兩碗飯……），當然是有一些做法。而這些做法，也有從高等到低等的不同級數：

實牌三法其之一：具象化

我們人常常會悶頭想一些事情對不對？例如說：什麼事情我該怎麼做、怎麼計劃……

我們人除了想事情之外，還有「擔心」對不對？比如說你覺得某個人好像在生自己的氣，明天在公司遇到他，不知道他又會擺什麼臉色，不知道他會不會說什麼話來刺激我？於是呢，都還沒有遇到他，已經在心裡想了千百種他可能刺激你的方法，自己已經先刺激自己不知道多少遍了……又例如說，小孩子比平常回家的時間晚了十五分鐘還沒回家。這可能只是小事情，比方說忘了拿筆記本，所以又回去拿；也有可能只是公車誤點而已……結果你已經開始「綁架、車禍、被壞朋友帶去玩……」已經在心裡把你的小孩殺死千萬遍了……

這就是人在思想上，可以說蠻浪費的一個面向。

人的思想，其實只是個當做緩衝的東西；如果我們只是空想、活在「想」當中，是很可惜的事情。因為「想」這件事情，其實並不能夠帶給我們什麼，我們如果想喝可樂，最好是走到巷口便利商店去買可樂，這樣才會有可樂喝嘛。

像我小時候，就是沉迷於思想的小孩子，暑假一到，睡醒了還沒下床，就開始想說「唉呀，

這個新買的模型，我今天要怎麼黏它、要怎麼塗漆……」想著想著，結果暑假都過完了，模型都還沒拆封。我就是這種小孩，現在想想就覺得「真是傷脾啊」。

我們如果從第一段最低級的方法講起的話，要不思考，人要練習「木剋土」，怎麼講呢？你的煩惱，要讓它們都**具象化**。比如說，你在想你的新房間要怎麼佈置，你一面在想就一面把你想的東西畫在紙上，這樣就可以具象化。

對於一件事情你在煩，為一件事情在苦惱、在難過、在憂愁的時候，要記得，用紙筆寫下來。

當你用紙筆寫你的煩惱的時候，通常你只要寫一遍，那個煩惱就留在紙上了。可是如果你用想的，有時候同樣內容，你會想很多很多遍。這是很麻煩的事情：一想再想三想。

像當年我這個沉迷於思想的小孩子，有一次給一個類似有神通的算命先生之類的人看，他就看了我一眼說：「人家是一念三千，你這個頭啊，是『一念三圈』！」——繞樹三匝，無枝可依啊！我想想，還真對啊，我成天想想想……卻什麼都沒有做，沒什麼行動力。

而，同樣內容的一串念頭，只要想到一遍以上，就算是空想、徒想，就會傷脾了。

所以最低級的克制思考的方式就是：有任何煩惱、任何擔憂的時候，寫下來，這樣至少可以把它的傷害減到最低。但這也「只是」最低級、最消級的做法。

實踐三法其之二：從看破到絕交

那第二等的要人不思考的辦法，就是：對我們這個會思考的頭腦，要**看破**。

因爲，我們在思考的時候，都會覺得那是「我」在想，會覺得「**這是我**」，所以不能把它擺脫掉。但是有沒有辦法，把這個「思考的我」當做「不是我」，而把它踢開呢？

其實可以的。

就比如說，我現在，對於臺灣的氣象播報，沒什麼興趣看。怎麼講呢？因爲它常常讓我失望。我想，它的準確度大概只有五六成左右吧？像它說「有寒流來」的這種大範圍的，通常沒有問題，但，它說「會下雨」或者「不會下雨」，有些時候就不太準了。常常是它說是晴天，結果出門被雨淋。令人會覺得氣象報告的準確度，好像只有五六成的準度，不太值得信賴，所以我都懶得看了。

像我記得這個禮拜三要搬家，結果我媽媽就打電話來叫我不要搬，因爲氣象報告說會下雨。那，我就跟她說：「如果這氣象報告它是準確的，我搬家的時候果真淋到雨了，那這個淋雨的痛苦對我來講是一；可是萬一這個氣象報告不準確，結果讓我發現那天是大晴天，我受騙了，那個痛苦就很大啦！我寧願賭那個一，也不要捱受那個被騙的痛苦。」我很討厭被騙的感覺，所以就搬了。結果那天剛好早上雨很小，下一下就停了，搬了也沒有怎麼樣。

所以，當一個氣象報告的準確度只有六七成的時候，我們都常常懶得再收看、收聽它了。

或者是說，有一本雜誌，它的八卦每次都跟真相差得很遠，你也會懶得當真了。

同學能不能理解這種感覺？不太值得相信的東西，就懶得看了。

那，如果我們對於氣象報告、對雜誌的八卦，能夠有這樣的刁客心態：那，對於「我們對未來的擔心、揣想」，**為什麼不能用相同的標準來看待它呢**？

把我們自己的頭腦，想像成一個氣象臺在預報明天會發生什麼事：「明天那個死混帳同事可能會給我什麼臉色看……」、「明天去學校，老師可能會問我什麼問題……」或是「小孩還沒回家，他今天是怎麼個死法……」、「我明天要見誰、要談什麼事情，我要先準備說什麼，然後我說了什麼，他可能說什麼，那我要怎麼樣再回話……」等等等等的這些我們每天在擔心的未來。如果每一次你在想未來的時候啊，都**有意識地**去觀察、檢證你所想像的那個未來，請問各位同學，它的準確度，會到百分之幾？我估計我自己對未來的揣想能力，可能正確度沒有到百分之十哦！

就像這禮拜三搬家，之前的禮拜天，因爲僱不到熟的工讀生幫我搬，就僱了一個我不熟的同學，請他禮拜三來幫我搬。因爲不了解這個人，我就想「可能會出什麼問題……？」然後跟陳助教講，陳助教就跟我在禮拜二晚上淨想些有的沒的，想「這個學生可能會問我什麼怪問題，我要怎麼回答」之類的。結果，到了禮拜三，全部這些事情，都沒有發生！我就覺得：「好冤哦！」

所以截至這個禮拜二，我預測未來的能力，仍是低到趨近於零的準確度。以我這樣的心力，是沒有辦法預測未來預測得準確的。

所以像這樣的經驗，一次又一次地發生，而你又有意識地去面對這樣經驗的時候，誰還會有興趣去收看這個不良氣象臺啊？根本整臺電視砸掉算了！

當你觀察自己觀察到有這種感覺的時候，你自然會把頭腦關掉，不再收聽。那時候就真的能夠硬的把它關掉了，因爲無論如何都不再想收聽了。打從心底深處覺得這個氣象預報對你沒有意義的時候，就會關得掉了，就不會再思考了。這件事是幾年來我越來越能夠做到，但也不是百分之百能做到，本週二就還是犯規了。

但如果有同學說：「我不能關，因爲我預測未來預測得很準，有六七成的準確度。」那，各位同學，包括我，都給你錢！你幫我買獎券！這真是太重要的能力了，這樣的人叫預言家！

但，如果不是這樣的話，那頭腦不如就關機囉。低於六七成準確度的氣象臺，那就可以不用收看了，那更何況我們一般人的頭腦，預測未來的準確度沒有超過一成的啦！

我對思考力，沒什麼正面評價（credit）的：早就信用破產了。

所以，這樣不是很簡單嗎？

這是停止思考的一個中級的方法。

實脾三法其之三：增強心力

那至於高級的停止思考的方法呢，是有可能。可是呢，我想一般人可能很難經驗到這件事情，比如說有人說他可以練打坐練到心無雜念之類的……但那種東西，我覺得很不實在，畢竟我是一個比較偏基本教義派的莊子學派的學習者，所以我會覺得自己比較信任莊子那一套。

那，「莊子那一套」是什麼呢？就是**達人的修鍊**，我曾經在班上跟同學講過一個「國家地理頻道」播放的那位西洋棋的達人的報導：她下棋可以一瞬間就出招，每一招都很漂亮、都打贏別人，可是她是沒有經過「思考」這個步驟的，能夠完全不去想「我下了之後，對方可能怎麼下或怎麼下」。她小時候研究過很多棋譜，那時候是在思考，但當她已經完成了達人的訓練，整個事情**在下意識的世界就完成了**，她下棋的時候，頭腦是不用思考的。

這樣的一種狀況，是在達人的世界會有的。

我幾年之前跟助教一起在家裡面讀中醫讀到今天，過去幾年，我一直覺得，我的助教的醫術跟我是差不多的，因爲我們一起讀書，並沒有什麼好藏私的，我讀到什麼他也讀到什麼。所以一直以來，我認爲助教幫人看病的能力，跟我是在差不多差不多的地方。

可是到最近的這一兩個月啊，我發現：我跟助教的看病能力，拉開了「一線的差別」。

那一線的差別，我想助教以後也會走過吧……就是，我這一兩個月，在幫人看病的時候，

開始會經驗到「不想」這件事情。別人說症狀，我就說「藥就這樣這樣開……」，我並沒有在聽取症狀的時候，有「思考」這個活動。

我們說火生土，也就是心生脾，當你的感知力跟表現力到了一個水平的時候，是可以不必思考的。

我開始進入「不思考」的狀態，可能是因爲《傷寒論》從前有讀，後來又讀，然後又讀……那這次教書，我還是比從前還要更用功地讀，以讀書次數而言，我比助教多次。跟這個東西混熟了，用的次數多了，熟到一個程度以上，就會開始進入這樣的狀態。「醫術」這個能力，成爲你的「直覺」的一部分：別人說些症狀，你藥就開出去。——當然先決條件是你開出去的藥要把人家醫好啊！現在很多人是憑直覺亂開藥，把人家醫壞，那不算哦。

在一些出手之中，沒有經過什麼思考，開出去的藥，效果也還可以，那個時候，我再回頭看到有一些學中醫的人，他「廣讀群書，吸取各家各派的各種絕招、用藥的技巧，或者去抄誰誰的秘方，或者是蒐集很多知識」的時候，或者甚至同學在問我說「這個辨證點跟這個辨證點很難分辨，那我要怎麼樣分類學習才行？」的時候，我會忽然覺得：我給你任何「答案」，都幫不到你。

因爲《傷寒論》的學習能夠成功的辦法，就是你對這本書是一遍又一遍地讀，一遍又一遍地實踐，有一天你熟練到一個程度以上，具備了感知力跟表現力，也就是**有這個「心力」去把**

人醫好，這個最重要。而不是用「思考力」去想得天花亂墜。

如果你沒有那個心力啊，光在那邊蒐集這個絕招、那個絕招，其實是要不動的啊。心力不夠的人，想再多也會開錯藥啊！

可能助教再多讀幾遍，也會進入不思考的狀態的。但當我現在看到助教在思考，就覺得他「活得好辛苦哦！」，這也只是五十步笑百步，我幾個月前也是這種狀態。

我現在幫人看病都沒有在想的，當然，也有時候超過我的能力，可能是他需要吃的藥方還不存在於我的記憶庫吧？那時我就會一片空白，什麼都想不起來，只好說：「我不會看，對不起。」並不是說我從此之後就變成神醫，而只是說《傷寒論》的這個學習系統，差不多是這個樣子在運作，操作得法的話，會漸漸進入一種直覺狀態。同業好像很多人是因爲面對難醫的病，苦苦思索，而終有所悟：那也不是說它錯，只是我不是用這個系統在學習的。我直接承認自己「不會醫」之後，那個「承認心」帶給我的益處，我覺得很大，比「苦思」要大。

看同學在學習中醫，也會覺得，有些同學，學習中醫的「戰略」比較正確。像有的同學，他偶爾幫身邊的人、家裡的人開藥，隨便開藥、隨便醫好。問他怎麼思考的，他覺得也沒什麼思考的。有時我也好奇：這些同學中醫的能力是怎麼練成的？

而我發現，這類同學的很基本的覺悟就是：「**來聽你的課，我可以不必用功。**」上課錄音檔

平常多聽聽，讓自己漸漸對《傷寒論》變得比較有感覺，跟它混熟一點，就這樣子就好了。

這樣子其實是學習《傷寒論》的正確戰略。

我也看到那種很努力用頭腦學習《傷寒論》的學生，他整理的筆記，比我教得還要好，所有的重點都歸納整理，漂亮得不得了，我看了這個人的筆記之後，感動得簡直要痛哭流涕，真乃奇才也！可是他開藥的能力，比那種很混而多聽幾次錄音當作消遣的同學，差很多。這就是戰略的不正確。

中國人的「技術」都是藝道的修鍊，「藝道的修鍊」是不可能用頭腦去練的。不可以在思考力的世界裡面去努力想通什麼問題，《傷寒論》這本書是要一遍又一遍讀的，熟悉它、用它，日子久了，那些加減變化的能力就會長出來，有那個能力了，就好了嘛。其間的道理，你想得通或想不通，其實**都不是那麼重要**的。

現代人的學習，似乎有很多力氣都花在**思考力的滿足**，有什麼東西沒有看懂、想不通，就受不了，一直在思考力上面蒐集情報，現在有些人已經是所謂的「情報蒐集狂」，很喜歡去蒐集某某權威角色說什麼話，各類的金玉良言在家裡編大全集一樣，但這些只有補於他的思考力，而無補於他的心力。

可是，當你心力有練到的時候，你會發現：人不必思考。所以當一個人的心力不足的時候，他就會拿思考力來代替它，思考力只是心力不足的一個代償反應而已。

那如果我們真的照中國人傳統的、比如說《莊子》的達人修鍊，去讓自己具備心力的話，那思考力就會真正的越來越少了。因爲，你會覺得：遇到什麼事情，都兵來將擋、水來土掩就好了，有什麼好擔心的？

當我們有足夠的「能力」的時候，何需思考？這不是我在中醫的領域作自我誇耀，修水電的人、燒菜的人，很多人都已經到達這個境界了，有什麼毛病，他摸一摸就修好了，問他是怎麼回事，他也講不清楚。

各個領域的專業人士都會漸漸進入不思考的狀態。所以從「火生土」的角度，來說如何克制思考力，我想也是有意義的。我是只有學《莊子》、沒有學禪修的人，所以到底那種用打坐來讓自己不要思考的方法，有沒有效，這我都不知道啦。

只是我在《莊子》的學門裡面，會覺得，當人練到這個領域、能力進展到比較接近「達人領域」，越來越沒有思考的時候，心就自然而然地安靜了。似乎，「靜心息念」並不是一個不可能的任務。

「思考力的自我」與「心力的自我」在藝道領域的對決

教書這段日子，看著班上的同學，有時也會注意到哪幾位學得好，哪幾位好像一直學不上來……。

如果要以我的學門來講，以《莊子》的「達人理論」來指導中醫的學習，有幾項原則，我個人是很強調、奉爲圭臬的；不過，一般外人，並不注重這個。

乃至於我看到有些學得很辛苦卻醫術不能提昇的人，會覺得蠻無力的。因爲，要一個人遵守《莊子》的規矩，恐怕是比「學好中醫」更艱難的事情。

前面也講了，《莊子》達人訓練中很重要的一個過程，就是「心力」與「思考力」的對決。而這件事，有一個難處，就是人的「思考力」這部分，會包含到一個人的「自我」，也就是「我覺得我是什麼樣的人」、Self-esteem這個東西。如果要我講露骨一點，我的私房話會是：「一個一心一意行善積德當好人的人，練不成中醫！」——這種講法會不會太離經叛道了啊？

《莊子》非常看不起的「自我價値」這個東西，卻偏偏是現代人頗爲認同的。

我看到同學以「思考力」學中醫而學不起來的時候，我也常常會看到這種我執在作怪。可是，討厭的是，一般人並不會以爲那是我執，而會以爲那叫「善意」。

我看到，很多人學中醫，目的是要「幫助更多的人免於病苦」。這聽起來是「善念」，所以，沒什麼人會加以批判。但是，這份「善念」之中，往往就摻雜了一個很要命的東西，就是：「我會中醫，就可以幫到更多的人……所以，**會中醫的我，是一個比較好的人！**」

賣麵的人**不會**因爲他很會煮麵就自認爲是比較好的人，修水管的工人也**不會**因爲他能幫人

通水管而自認爲是一個比較好的人。可是！**學中醫的人，會！**在一個技術的追求過程之中，學中醫的人，有很多時候，就會摻雜這種多餘的東西。

而這樣的一種思考力形成的雜質，對人的心力，會造成破壞。

我也會遇到我醫不好的病人，有些病的醫法、道理，我現在還不會。遇到這樣的情況，我就打聽打聽有誰是很會醫這個的，然後就介紹病人去找那個人看。如果別人也老沒看好，或是病人也不想轉往他處，我就會跟他說：「我現在醫術還不夠，看不好你，如果你肯等，也不是急著這一年兩年就要死掉了，那，不然，三五年後再來找我看如何？等我進步多一些，說不定到時候我就會醫了。」我的心情就是這樣淡淡的，不會爲這種事情傷腦筋，依然會照我原來排好的讀書規劃，繼續慢慢讀著《傷寒雜病論》，這是我所曉得的範圍裡面，醫術進步最快、最有效率的作法。爲一個病人分神去特別研究什麼，在我的世界，反而是破壞了最大的整體效益。

我不會要求自己要有愛心，我也不是什麼好人。於我而言，「我是什麼樣的人」這件事情是可以忽略不計的，我只是「剛好」有興趣的是醫術而已。如果我有興趣的是英文、是重型機車，那就更沒有「我是不是一個好人」的問題了。

而我看到一些別的學中醫的人，就覺得他們的風格是與我大不相同的：

比如說，有人遇到一個他醫不好的病人，會絞盡腦汁苦思到不睡覺，務必以「救別人」爲優先；如果他醫好了誰，病人很感謝他，他就很高興、很欣慰……。這樣的「好人」，在這個地

球上，是絕大部分的人都會認同的。但以我的角度來看，就覺得，這樣的人，一直在亂心、在情緒起伏中過日子，心力一直被傷到。雖然是很可歌可泣沒錯，但總體的進步方面，「效率」很值得懷疑。

我覺得，藝道的追求，功力是一點一點累積的，老實說，還真的沒什麼「頓悟」、一夕之間功力大增這種事情。就像曾經看到鄭曼青談到練太極拳的內容，他就說：練拳，就像是每天疊一張紙上去。——你每天每天練著，都不會覺得有什麼大進步。但一年兩年過了，你的紙也堆出一本電話簿，可以拿來砸人了。

我覺得的確是這個樣子。於我而言，醫術的功力，最要緊的是能夠持之以恆，保持「每天多一張紙的厚度」這件事，這樣半年一年回頭再看，就會驚覺：「怎麼一年前的我醫術這麼爛？」整個過程就是淡淡的、穩穩的，無喜無悲的。

有的人，醫術進步了，就好高興。而，這份高興是哪裡來的？是因爲進步了就代表「我變成一個更優秀的人了！」才會產生的。

這種心情，在各位聽起來，也會覺得是人之常情，沒什麼不對。可是，在比較嚴格的「藝道」領域，這種現象，代表這個人的**自我認知**是掛在「思考力」這一邊，而不是「心力」這一邊。

以思考力這一邊作爲主軸在學習的人，會遇到很多他自己也不能理解的障礙。像我認識一

個人，他是大陸某位名師的弟子，我看他學醫掙扎了好幾年，醫術也沒什麼進步，還是爛爛的，但他就老是在想：「我一定要把中醫練好！不然會辜負老師！對不起天地！」

我覺得這很讓人感到頭大。「因爲罪惡感而努力」，這基本上就是**負面的能量**。努力的過程中只有自我壓迫、自我譴責，看不到對中醫的「愛」。

我自己的規矩是：「如果我對一件事情沒有愛，那就碰都不許碰！不然都會變成在演戲、在要。」我對中醫，我喜歡開藥吃藥，但我不喜歡用針。所以我幾乎不花時間在針灸的學習上。直接承認「我沒興趣」事情就結束了。我也曉得，以醫術而言，其實針、藥都會用是比較完備的。如果我是一個「想要做好人、想要救人」的人，那我就一定會勉強自己去練練針灸。但我．就．不．是．這．種．人！我學中醫是興趣本位的；沒興趣的就不沾。但也因爲這樣，我和中醫的感情一天比一天好。

所以，當我看到一些這種痛苦掙扎的學習者，會覺得「他和中醫的感情好差哦！而且**還在盡全力挑撥離間**自己和中醫的感情！」，他在拿中醫折磨自己。

我自己一路讀書過來，就覺得，學東西像是跑馬拉松，要會「**配速**」才行。如果你要我每天都苦讀八小時的中醫，那我也要和中醫翻臉了！

另外，以「作好人、救蒼生」爲目標而學中醫的人，我就說，你不如直接去捐款、去救災

算了，不要拿這種心來污染中醫。藝道之心和自我價值之心，根本上就是**不互相支援**的東西。

任何東西，要學到有進步、有功力，到底是得你「**真的愛這個東西本身**」才行。你的「真愛」如果是「當好人」，卻要來學中醫，這種人總給我一種「老子他媽的就是來耍的！」的感覺。聽說從前鄭曼青先生，如果人家來學太極拳，他問這個人爲什麼要學，若對方說：「爲了健康！」鄭曼青先生就：「啅，起手勢這樣比。這樣很夠健康了。回去！」若是說：「學功夫來防身！」鄭曼青先生就：「防身啊？你去叫你那有錢的爸爸幫你買把手槍得了。回去！」我覺得這位江湖奇人真帥啊，一眼就看穿對方最後可能到達的**極限**了。

你若要做好人，途徑真的好多，不必把中醫繞進來；你若要身體被善待，醫術好的神醫也好多，花錢給別人看就好，何必自己學？

藝道之心，最基本的要求就是「不被外界干擾」。可是「悲天憫人」之心，卻的的確確是一種很會被外界干擾的心。

而且，這種心，會讓一個人，有意無意之間就那裡「在意他人對他的看法」。「自我價值」本身就是人在「企圖合乎」外在的評價標準，以從小到大被輸入的價值標準在評量自己的一種系統，並不是內在的東西。如果要講純內在，很多都是莫名其妙的，像有些人不知道爲什麼就是愛唱歌，有些人不曉得爲什麼就是愛畫畫……。

而我就覺得，要內心平平靜靜地、好好地進步下去，一開始就要放掉前面所說的這一大塊！

像我，是不得不放下啊！比如說，最近才來的小黃助教，他是我在三四年前就認識的人，原本對中醫是全無認同、全無興趣的，後來是得肝炎，給西醫院醫壞了，讓一位中醫給調理回來的。從此他變成中醫的狂熱信奉者，後來找到我這邊。現在是跟在我後頭「叔叔」長「叔叔」短的叫得很殷勤……。可是，我就一直記得，在他迷上中醫之前，在他的心靈地圖的「朋友」區之中，叔叔我是**哪棵蔥上的鬚鬚**都算不上的邊陲地帶！他也還是那個人，我也還是我，結果三年之中態度轉變那麼多？你說我是該高興還是痛哭？

所以，我就覺得，「自我價值」這個東西，是很虛幻的，要看「對方」是活在什麼價值系統裡，他就會給你某種評價。而，自己對自己，也是一樣。

如果我拿一般的道德標準來看待自己，我是大爛人；醫術再高又怎樣？爛人還是爛人……技術面的東西和人格面的東西，總是要分開計算的。

但無論如何，那都是很不確定的標準。

所以，我看到有同學，學了中醫，就希望得到他人的認同……我想是不必動這個念頭了。**在別人的價值系統看來**，學中醫，可能就和拜清海無上師爲師、或是吸強力膠、高空跳傘是差不多的東西吧？要是我，就不會好意思期望他人認同我。

如果是一個想當好人、想救苦救難的人，學中醫，挫敗感很重的。因爲大部分的別人，都不會因爲你學中醫而覺得你比較善良、或是更加認同你、信賴你。學習的動力，反而會被這些

事情弄壞。這種「動機、動力」，一開始就是假的，藉中醫之名在耍而已；真的純粹是因爲興趣而學中醫的人，心情上是不會被他人打擾的。就像我們這幾位愛打電玩的阿宅助教，我再罵他「玩物喪志」還不是笑嘻嘻地照打，誰鳥我啊？

而，最近幾年，也常聽到有人「發善願」要學中醫，這個思考，或許因爲我是《莊子》這一邊的道家學生，所以雖然不否定，但也不很重視這種事。

在我的系統裡，好像總有一大堆事情比「愛」、比「慈悲」要來得更優先……。

我在自己的班上倒是常會說：要醫好一個人，**要緊的是我們的醫術行不行，而不是我們有沒有愛心**。如果醫術不好，光靠「熱心助人」去開藥，還是會把人吃死的。這是**不同次元的事情**，不能混爲一談。

而且，如果你真的是愛中醫的人，那麼，你對中醫就會有熱情，有熱情就會認真，認真就一定會盡全力把它做好，不會允許自己把人醫壞；結果就是，再無德的人也會有醫德。並不需要額外加上什麼「對人類的愛」。

曾經有一個人，見到我的時候，說是曾在網路上看到我寫扁桃腺發炎的一篇文章，後來照著做，把他自己治好了。——以結果論，我好像是有幫到人了哦？——可是，我寫文章，有時也只是寫了玩玩，並不見得有什麼要「助人」的善念。我能幫到人，我自認爲，是因爲我寫的

東西，人家「看得下去」、「看得懂」，這是文章表現力的問題，不是我善不善心的問題。

網路上、書店裡也有不少基於善念而寫的中醫文章，可是沒人看得懂他在扯什麼。

而另外一點，我覺得是學中醫至爲關鍵的問題，就是：學中醫到底可以使用多少的「思考力」？

我想，學中醫所使用的思考力，主要是所謂的「病機學」，也就是「我爲什麼會得這個病」的「爲什麼」。而，以這個角度來劃分歷代的中醫方劑類著作，也可以分出兩個領域，一類著作是會說理論的，另一類著作是不怎麼講理論，只談實際操作的。

講理論的書，多如牛毛：只講實際操作的，扣掉江湖偏方之類的雜書，經典類的就只剩下一部：《傷寒雜病論》。

而學過中醫、也學過經方的，誰也曉得：

讀《傷寒論》一年所長的功力，強過讀其他所有幾千本書全部加起來所長的功力的十年二十年份！

像班上就有同學說，她學這個，覺得很「害怕」啊：

「爲什麼我只是照書生病，照書吃藥而已……可是，不到一年，我從以前到現在遇到的所有中醫，竟然沒有人醫術比我好了？人家不是醫學院唸七年、還有加實習的嗎？」

醫術是「技術」，技術是在操作中學習的，不是在思考中學習的，沒有人可以不透過「操作」，直接用「想」的來學會彈鋼琴的啦！如果你從來沒下過水，只憑背熟游泳教材，就往海裡跳，大概還是游不起來的。

如果以學語文作爲例子，你剛學外語，可能需要學「文法」，但只要你還想著文法在講外語的一天，就是你外語還沒有練成的一天；真的英國話講到和英國人一樣好的時候，聽跟說都是直接反應，腦海中不會想到文法的。我們中國人講中文何時需要想文法？真的「會」一個東西的時候，思考力就會**退位**。

我不敢說中醫各家各派都得用同樣的方法來學習；但，至少在傷寒學派，是這樣的「訓練方式」(discipline)。講白了，要學《傷寒論》，照書操作，就會形成醫術；在理論的世界，反而沒什麼好搞的。

經方有很多的學習法，比較能夠臨床上有效的學習法，是所謂的「方證」跟「藥證」的學習法：什麼樣的症狀要用什麼方？比如說流不出汗、脈浮緊、發冷、身上痛，我們就想到麻黃湯，或是什麼樣的單一症狀要用什麼藥，比如說喘用杏仁，咳用五味子，煩的話用什麼，發黃又用那什麼……

這樣的學習方式，如果以本草研究來說，日本的吉益東洞寫的《藥徵》，就是任何病機都不談，就在講「黃就是用茵陳、咳就是用什麼……」吉益東洞的理論很爛，可是醫術很好，這是

方證跟藥證決定一切，中間推導的過程沒很大的關係。

我在讀書時，一個病機我都會讀很多很多本書，但這麼多本書吵完之後，理論只剩一點點。如果你去看外面的經方大家，病機都常常是鬼扯，但醫術往往很好。這些中醫的「**黑盒子**」，完全搞錯都沒有關係，重要的是方證跟藥證是對的就好了。

在治病上，病機不知道沒什麼要緊，如果沒這些註解文，《傷寒論》背下來照開也可以。所以保留黑盒子是沒什麼關係的，因爲事實證明，名醫們的「病機學」跟「醫術」之間沒有絕對的正相關，幾百年來都這樣。我上課說的本草理論或是我的病機說法，跟醫術沒很大的關係，都只能說是幫助記憶、幫助潤滑，藉著說故事的畫面把相關的東西打包讓同學好記憶而已。實際上的力道是方證跟藥證，這是張仲景的學問裏最漂亮的。

到了今天，班上的同學，我最覺得頭大的，反而是有「情報蒐集狂」的中醫「阿宅族」的那些人。

我們人類，常用各種方法讓自己沉迷於思想。當一個人對某個領域有某種嚮往的時候，他會拼命地收集相關的知識。我覺得這是很糟糕的事情，因爲知識並不能帶給我們實力，知識只能補到我們思想內容。這是之前有特別強調的：人的心力是感知跟表現，不可以包括思考力。

有的同學，平常書是讀得真多，學問可比我廣博多了。可是，生了病，各種醫理，千百帖

方劑，飛旋於腦海中，仍不知該開什麼藥，或者是有的同學，下課時和別的同學聊天，很會講，會說：「你這可以吃什麼什麼藥！」結果都說得不對，差點害死人；而他自己生病時，也屢屢吃錯藥。

我想，在最基本的層面，我們就要了解：「情報蒐集狂」這種性格，本來就是感知力和表現力都壞掉的人，在日常生活中老闖禍、老壞事，因爲被這隻「功能不良的自己」嚇慌了，才反發作出來的一種代償反應。

而這種個性成爲一個人的人格主軸之後，學中醫就會變成，一直一直想要靠「想通」來學會醫術；不能理解的，就排斥，就閃躲；而自以爲理解的，往往又是他個人的空想、妄想。

我想我們必須承認：不懂得琴弦泛音頻律的物理計算的人，一樣可以學會拉胡琴；不懂得核子物理的人，一樣可以開電燈。

我學中醫、教中醫到今天，結論就是：仲景學派的東西，是「**不愛想**」的人學得好、學得快；很愛問「爲什麼」的人，學不上來。家庭主婦性格的人，反而比哲學家性格的人學得好。

張仲景的書，講醫理的部分並不是重點，最能增加功力的，是「**抓主證**」、辨證的功夫。

我在教助教看病的時候，總說：如果你看病還要「想」，就代表你沒有在「辨證」！如果一

個人胃痛，你會想「是理中湯還是小陷胸湯？」那就是你沒去按一下，一個是喜按一個是拒按。只要你還在「想」，就去把辨證點找出來作確認！

看病開藥，是**消去法**的世界：一個人來說頭痛，你可能腦海中會浮現十五首方，你問對一個問題，就只剩五個方了：你再問一個問題，就只剩兩個方了：如果這兩個方主證差不多，沒有好問題可問了，看一下方劑組成，也會曉得體質有如何的差異，那再搭個手號個脈，就可以確認了。

我常常跟助教說：「醫病開藥這件事，在我而言，是沒有主動的選擇權的。這樣子消去到最後，只剩那個方子可用，也由不得我再另開別的，我是**沒有自由**的，在病人面前我是完全『被動』的。我沒有什麼讓『聰明才智』發揮來造反的機會，就是這麼一個蘿蔔一個坑地問問題、把脈：真正的醫術是**一點成就感也沒有的**！至少在傷寒學派，醫術愈圓熟，愈不需要動用到智能，會覺得好像白痴也能當神醫一樣。」

網路上有一些經方同道，設計了《傷寒論》的問診程式，你勾選你的症狀，它就會跳出一個方子來給你，我上網去玩了，結果，我給它一個完美的吳茱萸湯證，它叫我吃射干麻黃湯！我發現那個寫程式的人，經方的辨證思路有一部分是反掉的。重點是「消去法」！要選出一個方子，重點不只是你「有」什麼症狀；同時**更要注意你「沒有」什麼症狀**，沒有咳嗽，幾百首方就先刷掉了！我就覺得我開方的路數，要複製成電腦程式，還蠻容易的，因為我看病不必動到

智能。

人活著，總會感冒嘛，感冒了，就照《傷寒論》的條文吃藥嘛，什麼「爲什麼」都不必問，做熟了，幾年之內醫術就很驚人了。台灣中部有一位醫術嚇死人的經方家，小學畢業而已，就抓著一本《傷寒論》用了三十年，本事就不得了了。

人生病，有沒有病機、有沒有醫理、有沒有邏輯呢？當然有啊！可是，以「治病的技術」而言，那**並不是很重要**。像我舅舅是修理樂器領域的「神醫」，人家搞不好的問題，樂器交到他手上摸兩下就調好了。他那是「經驗」，不是「理論」。經驗中的「道理」很可能都是**下意識**、**無意識**的，但，這樣就可以了。

我想，各位同學，如果真的要學好仲景學派的醫術，「辨證」一定要仔細，如果你發現自己在「**思考**這個患者的病機」，這時候一定要**醒覺**：「我**還沒抓到主證**！」於是再多問幾個問題、再把把脈，作確認，千萬不要「悶頭空想」！

至少六經感冒都能把藥開得準確無誤，日子久了，功力就長出來了，遇到書上沒寫的，也自然憑直覺也就會醫了。但，這種「功力」不是「想」出來的。

就像練武的人打拳套，拳套長的是「功力」。真的跟人打架時，靠的是「功力」，而不是在思考拳架子要怎麼比了。照《傷寒論》開藥治感冒，就像打拳套，日子久了就有功力了。但，

拳套一定得打正確才行啊。

很多濫用思考力的學習者，功力都還沒長出來，拳套就已經被他濫用思考力，這裡那裡都改動啦！講白一點，「時方派」就是這樣子產生的嘛。

有一些老醫生，他臨床上「用藥如神」，學生看了傻眼，問老師：「爲什麼要這樣開？」，結果給老師吼一句：「你自己『悟』去！」彷彿是這位師父惱羞成怒一樣。其實「功力」就是這樣的一種東西，當一個人思考力佔的比例愈來愈低，愈來愈以心力爲主導的時候，所作所爲，就很像是憑「直覺」，而沒有在思考什麼「道理」、「理論」。在這樣的狀況下，你又如何能硬要他「講出一番道理」？像我這種做教書匠的，就時時必須有這種覺悟：儘管道理我可以講得天花亂墜，醫術還是得靠同學自己練出來，教書匠能幫的，很有限。

而在這種純然以「心力」主導的狀態，有人會稱之爲「靈感」，有人會覺得「好像是上帝透過我來完成什麼東西」，總之都**會覺得那不是他自己想出來的**。

這是因爲，透過「思考力」而產生出來的東西，會被人類歸檔在「**自我**」之中，所以會覺得「那是我想出來的」，他本人會很高興、很有成就感；但純粹憑感知力和表現力做到的事情，就會**和「自我」脫勾**，而讓那個人本人覺得「不知道是哪裡來的」，但這樣一種彷彿是通靈、神佛上身而表現出來的力道，才是道家所認同的藝道境界。

然而，放不下思考力的人，就沒有辦法走到這個領域了，到底，天天苦思，人才能覺得自己很偉大，一旦進入藝道領域，什麼都空掉了，什麼成就感也沒有了。

傷脾胃的情志

如果我們的脾臟受損的話，用大村圈要摸哪裡呢？其實也不用特別講一個脾經，如果用奇經八脈來說的話，因爲脾是太陰、至陰，是人體最柔軟的這個區塊，所以我們通常在檢測它的能量的時候，與其找脾經，不如用任脈就可以了。例如摸一摸嘴唇下面的承漿穴，如果摸了承漿穴，大村圈會鬆很多的話，因爲承漿穴是任脈的端點，這就代表這個人是活在「壓抑」（supression）之中，壓抑很多的人，任脈會受傷。像是典型的活在思考力的世界的我們阿宅族，都傷這個，待人處世超壓抑，個性陰暗的人很多。

壓抑的話，什麼都擺在心裡面不表達出來，都用想的：這樣的壓抑，就會傷到脾了。

相對來講，督脈的端點，鼻下口上的人中穴，如果我們是活在「壓力」（stress）之中的人，那麼摸了人中穴以後，大村圈會鬆掉，壓力會傷到我們的督脈、腎陽。

我乾爹曾經說過一個故事：從前有一個軍人，因爲被他的上司討厭，所以就把他派在一個山洞裡面，做拆炸彈的工作——意思就是說，每一個人一個山洞，誰做壞了，就一個人炸死在

裡面——被上司惡整。他非常痛苦地在裡面做了幾個禮拜還是幾個月，然後，就再也睡不著覺了。乾爹幫他把脈的時候，就發現他的腎脈是沒有的，因爲極度恐懼加上待在極度不想待的環境。後來就趕快用一些補腎藥還有補心藥，去把腎脈救回來，他才能夠睡覺。

至於說足陽明胃經，在眼睛下面有一個承泣穴，如果摸了承泣穴以後，大村圈會變鬆的話，這意味著足陽明胃經受到擔心、焦慮（worry）的情志所傷。

擔心、焦慮會傷到胃這件事，西醫有些研究，說胃潰瘍是幽門桿菌造成的，但是呢，其實我們也知道一個人得胃潰瘍，很多時候是因爲一個人活在緊張之中。

聽說幾十年前臺大做的實驗，他們不斷地加水去嚇小白老鼠，讓牠覺得牠可能隨時會被淹死，但又不真的把牠淹死，半個鐘頭以後把這隻小白老鼠殺掉、解剖，就發現這小白老鼠的胃已經爛掉了，胃潰瘍爛掉了。所以，活在焦慮跟擔心之中，胃會受傷，不因爲幽門桿菌也會。

活在壓抑之中什麼都不表現出來脾就會受傷，焦慮了胃會受傷……這些都是傷脾、傷胃傷得很根本的東西，你說去吃刨冰再吃麻辣鍋，冰火九重天這樣地搞，有多傷胃？不見得比你擔心、焦慮要更傷胃喔。所以大家心情的環保，還是很重要的。

相對地，如果有人天天都在焦慮，搞得胃潰瘍，可是他還是繼續焦慮，你說有什麼藥能幫

到他？能修補胃潰瘍的都是很溫和、溫柔的補藥，那些補藥，打不過焦慮的。

所以，在這樣的情況下，我想我們對於五臟跟情志的關係，還是要一再地說。

我今天能夠舉的例子，只是九牛一毛而已，因爲天底下有各種個性的人，我的人際關係不廣，我沒辦法認識全世界的人，所以只能舉我生活中所遇到過的例子，在統計學上很成問題。可能各位生活中會有更多的例子，讓各位可以去看看我們平常到底都是怎麼動這些念頭來影響身體，或許可以把這套學問印證得更踏實些……

五氣相生

肝心脾肺腎的這個「五行相生」，如果從情志來看，就會像這樣：

一個腎氣好，沒有恐懼、又很有志氣的人，這種人比較不會跟外界糾纏不清對不對？另一方面，因爲「志」強，心力不失焦，有什麼願景，就容易具象化。所以有志氣、又不糾纏不清，他的「水生木」就會存在了。

我們說肝要好，要一個人做事很有效率、要能達到最大的輸出產能、不要浪費自己付出去的能量，當一個人做到這點，他的心力、他的感知力跟表現力會變強，心臟也就會好。

心的感知力跟表現力強了，這個人就不會思考，於是脾就強了。

不思考的脾，表示這個人不太有煩惱，沒有煩惱的牽牽纏纏，這個人就會有魄力，他的肺也會強了，土就生金了。

魄力很強的人，因爲沒有什麼執著，於是他當然更沒什麼恐懼了——因爲我們說腎的志氣，最基本的設定就是要「感覺得到自己不只是地球人，自己是會回到另一個世界的靈魂人」，這樣才能達到醫家跟道家所說的志氣——當肺的魄力很強、對這個世界的執著度不高的時候，相對來講，恐懼就會變得比較少，可以幫到腎。

這樣的五行相生，以情志來完成，在理論或實踐上，都是很可以做的事情。

只是，不知道各位會不會覺得修身養性比較不好玩？吃藥比較好玩？當然，這也是一個選擇。只是我自己會覺得，學中醫或者學莊子，當我們在用這些理論來改造自己的心情的時候，總是會感到蠻有收穫的，因爲活得一天比一天快樂，這樣的感覺還蠻不錯。

至於心包跟三焦這兩個系統，心包要講得清楚，要等講到厥陰病的時候才好講，三焦要講清楚，那是在少陽區塊的時候會講得比較清楚，因爲這兩個區塊，都是中醫裡面比較不容易理解的部分，需要透過好幾個張仲景治病的方法，來幫我們勾勒出這兩個區塊的狀態。